Inteligência Emocional
Daniel Goleman

O Desafio de Aristóteles
Qualquer um pode zangar-se isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa não é fácil.
ARISTÓTELES, Ética a Nicômaco

Era uma tarde de agosto insuportavelmente sufocante, na cidade de Nova Iorque, um daqueles dias calorentos, que deixam as pessoas mal-humoradas e desconfortáveis. Eu voltava para um hotel, e, ao entrar num ônibus na avenida Madison, fiquei surpreso com o motorista, um negro de meia-idade e largo sorriso, que me acolheu com um amistoso "Oi! Como vai?" saudação feita a todos os outros que entraram no ônibus, enquanto serpeávamos pelo denso tráfico do centro da cidade. Cada passageiro se surpreendia tanto quanto eu, mas, presos ao péssimo clima do dia, poucos Ihe retribuíam o cumprimento.
À medida que o ônibus se arrastava pelo quadriculado traçado da cidade, porém, foi-se dando uma lenta, ou melhor, uma mágica transformação. O motorista monologava continuamente para nós um animado comentário sobre o cenário que passava à nossa volta: havia uma liquidação sensacional naquela loja, uma exposição maravilhosa naquele museu, já souberam do novo filme que acabou de estrear naquele cinema logo mais adiante na quadra? O prazer dele com a riqueza de possibilidades que a cidade oferecia era contagiante. Quando as pessoas desciam do ônibus, já se haviam livrado da concha de mau humor com que tinham entrado, e, quando o motorista Ihes dirigia um sonoro "Até logo, tenha um ótimo dia!", todas Ihe davam uma resposta sorridente.
A lembrança desse encontro me acompanha há quase vinte anos. Quando viajei naquele ônibus da avenida Madison, acabara de concluir meu doutorado em psicologia mas pouca atenção se dedicava na psicologia da época a exatamente como podia se dar uma tal transforrnação A ciência psicológica pouco ou nada conhecia dos mecanismos da emocão E, no entanto, ao imaginar a propagação do vírus de bem-estar que deve ter-se alastrado pela cidade começando pelos passageiros de seu ônibus, vi que aquele motorista era uma espécie de pacificador urbano, uma espécie de feiticeiro, em seu poder de transmutar a soturna irritabilidade que fervilhava nos passageiros, amolecer e abrir um pouco seus corações.
Em gritante contraste, algumas matérias de jornal daquela semana:
Numa escola local, um garoto de nove anos causa uma devastação derramando tinta nas carteiras, computadores e impressoras, e vandalizando um carro no estacionamento da escola. Motivo: alguns colegas da terceira série o haviam chamado de "boneca", e ele quis impressioná-los.
Oito jovens saem feridos porque um encontrão involuntário, numa multidão de adolescentes diante de um clube de rap em Manhattan, leva a uma troca de empurrões que só terminam quando um dos garotos ofendidos passa a disparar uma pistola automática calibre 38 contra a multidão. A notícia observa que esses tiroteios por ofensas aparentemente menores, vistas como atos de desrespeito, se tornaram cada vez rnais comuns em todo o país nos últimos anos.
Das vítimas de assassinato com menos de doze anos, diz uma notícia, 57 por cento dos assassinos são os próprios pais ou padrastos. Em quase metade dos casos, os pais

dizem que estavam "apenas tentando disciplinar o filho". As surras fatais foram provocadas por "infrações" como a criança ficar na frente da TV, chorar ou sujar toalhas.
Um jovem alemão é julgado pelo assassinato de cinco mulheres e meninas turcas, num incêndio que ateou quando elas dormiam Membro de um grupo neonazista, ele diz que não consegue manter os empregos, que bebe e culpa os estrangeiros por sua má sorte. Numa voz mal aldível, implora: "Não paro de lamentar o que fizemos, e me sinto infinitamente enveronhado.”
As notícias de todo dia nos chegam pejadas de informações sobre a desintegração da civilidade e da segurança, uma onda de impulso mesquinho que corre desenfreada. Mas as notícias apenas nos refletem de volta, em maior escala, um arrepiante senso de emoções descontroladas em nossas vidas e nas das pessoas que nos cercam. Ninguém está protegido dessa instável maré de descontrole e arrependimento, que alcança nossas vidas de uma maneira ou de outra.
A última década viu um constante trombeteamento de informações como essas, retratando o aumento de inépcia emocional, desespero e inquietação em nossas famílias, comunidades, e em nossas vidas coletivas. Esses anos escreveram a crônica de uma raiva e desespero crescentes, seja na calma solidão das crianças trancadas com a TV em vez de uma babá, no sofrimento das crianças abandonadas, esquecidas ou violentadas, ou na desagradável intimidade da violência conjugal. Pode-se ler a doença emocional alastrando-se em números que revelam um salto da depressão em todo o mundo, e nos lembretes da repentina onda de agressão adolescentes com armas nas escolas, infrações de trânsito na estrada, que terminam em tiros, ex-empregados descontentes que massacram antigos colegas de trabalho. Abuso emocional, drive-by shooting [rajadas de tiros disparadas de um carro em movimento] e tensão pós-traumática entraram no léxico comum americano da última década, enquanto o slogan do momento passou do alegre "Tenha um bom dia" para o petulante "Faça meu dia".
Este livro é um guia para extrair sentido do que não tem. Como psicólogo e, na última década, jomalista de The New York Times, venho acompanhando a evolução de nossa compreensão científica do campo do irracional. Dessa posição, chamaram-me a atenção duas tendências opostas, uma que retrata uma calamidade cada vez maior em nossa vida emocional comum, outra que oferece alguns remédios auspiciosos.

POR QUE ESTE EXAME AGORA ?

A última década, apesar das notícias ruins, também assistiu a uma explosão sem paralelos de estudos científicos da emoção. O mais sensacional são as visões do cérebro em funcionamento, possibilitadas por métodos inovadores como as novas tecnologias para obter imagens desse órgão. Elas tomaram visível, pela primeira vez na história humana, o que sempre foi uma fonte de profundo mistério: exatamente como age essa intricada massa de células, quando pensamos, imaginamos e sonhamos. Essa inundação de dados neurobiológicos permite-nos entender mais claramente que nunca como os centros nervosos nos levam à ira ou às lágrimas, e, como partes mais antigas do cérebro, que nos incitam a fazer a guerra e o amor, são canalizadas para o melhor ou o pior.
Essa luz sem precedentes sobre os mecanismos das emoções e suas deficiências põe em foco alguns novos remédios para nossa crise emocional coletiva.
Tive de esperar que a colheita científica estivesse suficientemente completa para escrever este livro. Essas intuições saem tão atrasadas em grande parte porque o lugar dos sentimentos na vida mental foi surpreendentemente desprezado pela pesquisa ao

longo dos anos, deixando as emoções como um continente em grande parte inexplorado pela psicologia científica. Nesse vazio, despejou-se uma enxurrada de livros de auto-ajuda, conselhos bem-intencionados baseados, na melhor das hipóteses, em opiniões clínicas, mas sem muita base científica, se alguma existia. Hoje a ciência pode finalmente abordar com autoridade essas questões urgentes e desorientadoras da psique, no que ela tem de mais irracional, para mapear com alguma precisão o coração humano.
Esse mapeamento propõe um desafio aos que defendem uma visão estreita da inteligência, afirmando que o Ql é um dado genético que não se pode mudar com a experiência de vida, e que nosso destino é em grande parte detemminado por essas aptidões. Esse argumento ignora a questão mais desafiante: o que podemos mudar para ajudar nossos filhos a se darem melhor na vida? Que fatores entram em jogo, por exemplo, quando pessoas de alto QI malogram e as de QI modesto se saem surpreendentemente bem.? Eu diria que a diferença muitas vezes está nas aptidões aqui chamadas de inteligência emocional, que incluem autocontrole, zelo e persistência, e a capacidade de nos motivar a nós mesmos.
E essas aptidões, como vamos ver, podem ser ensinadas às crianças, proporcionando-lhes uma melhor oportunidade de empregar qualquer potencial intelectual que Ihes tenha dado a loteria genética.
Além dessa possibilidade, surge um premente imperativo moral. Estes são tempos em que o tecido social parece esgarçar-se com uma rapidez cada vez maior, em que o egoísmo, a violência e a mesquinhez de espírito parecem estar fazendo apodrecer a bondade de nossas vidas comunitárias. Aqui, a defesa da importância da inteligência emocional depende da ligação entre sentimento, caráter e instintos morais. Há crescentes indícios de que posições éticas fundamentais na vida vêm de aptidões emocionais subjacentes. Por exemplo, o impulso é o veículo da emoção; a semente de todo impulso é um sentimento explodindo para expressar-se em ação. Os que estão à mercê dos impulsos - os que não têm autocontrole sofrem de uma deficiência moral. A capacidade de controlar os impulsos é a base da força de vontade e do caráter. Justamente por isso, a raiz do altruísmo está na empatia, a capacidade de ler emoções nos outros; sem um senso da necessidade ou desespero do outro, não há envolvimento. E se há duas posições morais que nossos tempos exigem são precisamente estas, autocontrole e piedade.
Neste livro, eu atuo como um guia numa viagem por essas intuições científicas das emoções, uma viagem que visa a levar maior compreensão a alguns dos mais intrigantes momentos de nossas vidas e do mundo que nos cerca. O fim da jornada é entender o que significa e como levar inteligência à emoção.
Essa compreensão, em si mesma, pode ajudar em certa medida; o levar cognição ao campo do sentimento tem um efeito meio parecido com o impacto do observador no nível do quantum na física, que altera o que observa.
Nossa viagem começa na Parte Um, com as novas descobertas sobre arquitetura emocional do cérebro, que oferecem uma explicação daqueles momentos mais desconcertantes de nossas vidas, quando o sentimento esmaga toda racionalidade. A compreensão da interação das estruturas do cérebro, que comandam nossos momentos de ira e medo ou paixão e alegria, revelam muita coisa sobre como aprendemos os hábitos emocionais, que solapam nossa melhores intenções, e também o que podemos fazer para dominar nossos impulsos emocionais mais destrutivos, ou que já trazem em si sua própria derrota.

Mais importante ainda, os dados neurológicos sugerem uma janela de oportunidade para moldar os hábitos emocionais de nossos filhos.
A grande parada seguinte em nossa viagem, a Parte Dois deste livro, mostra como os dados neurológicos atuam sobre o instinto básico para viver chamado inteligência emocional: poder, por exemplo, conter o impulso emocional; ler os sentimentos mais íntimos de outrem; lidar tranqüilamente com
relacionamentos como disse Aristóteles, a rara capacidade de "zangar-se com a pessoa certa na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo, e da maneira certa".
(Os leitores que não sentem atração por detalhes neurológicos talvez prefiram passar direto para essa parte.)
Esse modelo ampliado do que significa ser "inteligente" põe as emoções no centro das aptidões para viver.
A Parte Três examina algumas diferenças fundamentais que faz essa aptidão: como esses talentos preservam nossos relacionamentos mais valiosos, ou como a ausência deles os corrói; como a forças de mercado que estão remodelando nossa vida profissional dão um valor sem precedentes à nossa inteligência emocional para o êxito no emprego e como as emoções nocivas põem tanto em risco nossa saúde física quanto fumar um cigarro atrás do outro, assim como o equilíbrio emocional nos ajuda a ajuda a proteger nossa saúde e bem-estar.
Nossa herança genética nos dota a cada um de uma série de pontos-chave que determinam nosso temperamento. Mas os circuitos cerebrais envolvidos são extraordinariamente maleáveis; temperamento não é destino. Como mostra Parte Quatro, as lições emocionais que aprendemos na infância, em casa e na escola, modelam circuitos emocionais, tornando-nos mais aptos ou inaptos nos fundamentos da inteligência emocional. Isso significa que a infância e adolescência são janelas críticas de oportunidade para determinar os hábitos emocionais básicos que irão governar nossas vidas.
A Parte Cinco examina que riscos aguardam aqueles que, ao chegarem à maturidade, não dominam o campo emocional como as deficiências em inteligência emocional ampliam a gama de riscos, desde a depressão ou uma vida de violência até os problemas com comida e o vício das drogas. E documenta como escolas pioneiras estão ensinando às crianças as aptidões emocionais e sociais que elas necessitam para manter a vida nos trilhos.
Talvez o dado individual mais perturbador deste livro venha de uma maciça pesquisa com pais e professores, revelando uma tendência mundial da geração atual de crianças a ser mais emocionalmente perturbada que a última: mais solitária e deprimida, mais revoltada e rebelde, mais nervosa e propensa à preocupar-se, mais impulsiva e agressiva.
Se há um remédio, acho que deve estar em como preparamos nossos jovens para a vida. No momento, deixamos a educação emocional de nossos filhos ao acaso, com conseqüências cada vez mais desastrosas. Uma das soluções é uma nova visão do que as escolas podem fazer para educar o aluno todo, juntando mente e coração na sala de aula. Nossa viagem termina com visitas a classes inovadoras, que visam a dar às crianças uma base dos fundamentos da inteligência emocional. Já antevejo um dia em que a educação incluirá como prática de rotina a instilação de aptidões humanas essenciais como autoconsciência, autocontrole e empatia, e das artes de ouvir, resolver conflitos e cooperar.

Em Ética a Nicômano, inquirição filosófica de Aristóteles sobre virtude, caráter e uma vida justa, seu desafio é controlar nossa vida emocional com inteligência.
Nossas paixões, quando. bem exercidas, têm sabedoria; orientam nosso pensamento, nossos valores, nossa sobrevivência. Mas podem facilmente cair em erro, e o fazem com demasiada freqüência. Como viu Aristóteles, o problema não está na emocionalidade, mas na adequação da emoção e sua manifestação.
A questão é: como podemos levar inteligência às nossas emoções, civilidade às nossas ruas e envolvimento à nossa vida comunitária?

PARTE UM - O CÉREBRO EMOCIOMAL

Para que Servem as Emoções?
É com o coração que se vê corretamente; o essencial é invisvel aos olhos.
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, O pequeno príncipe
Pensem nos últimos momentos de Gary e Mary Jane Chauncey, um casal inteiramente dedicado à filha Andrea, de onze anos, confinada a uma cadeira de rodas por uma paralisia cerebral. A família Chauncey viajava num trem da Amtrak que caiu num rio, depois que uma barcaca bateu e enfraqueceu uma ponte ferroviária, na região dos pântanos da Louisiana. Pensando primeiro na filha, o casal fez o que pôde para salvar Andrea quando a água invadiu o trem; de algum modo, eles conseguiram empurrá-la por uma janela para a equipe de resgate. E morreram, quando o vagão afundou.
A história de Andrea, de pais cujo último ato heróico é assegurar a sobrevivência de um filho, capta um momento de coragem quase mítica. Sem dúvida, esses incidentes de sacrifício paterno pela prole se repetiram inúmeras vezes na história e pré-história humanas, e inúmeras vezes mais no curso maior da evolução de nossa espécie.
Visto da perspectiva dos biólogos evolucionistas, esse auto-sacrifício paterno está a serviço do "sucesso reprodutivo" na transmissão dos genes a futuras gerações. Mas da perspectiva de um pai que toma uma decisão desesperada, num momento de crise, nada mais é do que amor.
Como uma intuição do objetivo e força das emoções, esse ato exemplar de heroísmo paterno atesta o papel do amor altruísta e de todas as outras emoções que sentimos na vida humana. Indica que nossos sentimentos mais profundos, nossas paixões e anseios são guias essenciais, e nossa espécie deve grande parte de sua existência à força deles nos assuntos humanos. Essa força é extraordinária: só um amor poderoso a urgência de salvar uma filha querida levaria um pai a vencer o impulso de sobrevivência pessoal. Visto do intelecto, pode dizer-se que o auto-sacrifício deles foi irracional; visto do coração, era a única escolha a fazer.
Os sociobiólogos indicam a preeminência do coração sobre a mente nesses momentos cruciais, quando indagam por que a evolução deu à emoção um papel tão essencial na psique humana. Nossas emoções, dizem, nos guiam quando enfrentamos provações e tarefas demasiado importantes para serem deixadas apenas ao intelecto o perigo, a dor de uma perda, a persistência numa meta apesar das frustrações, a ligação com um companheiro, a formação de uma família. Cada emoção oferece uma disposição distinta para agir; cada uma nos põe numa direção que deu certo no lidar com os recorrentes desafios da vida humana. A medida que essas situações se repetiram e repetiram ao longo de nossa história evolucionária, o valor de sobrevivência de nosso repertório

emocional foi atestado gravando-se em nossos nervos como tendências inatas e automáticas do coração humano.
Uma visão da natureza humana que ignora o poder das emoções é lamentavelmente míope. O próprio nome Homo sapiens, a espécie pensante, é enganoso à luz da nova apreciação e opinião do lugar das emoções em nossas vidas que nos oferece hoje a ciência. Como todos sabemos por experiência, quando se trata de modelar nossas decisões e ações, o sentimento conta exatamente o mesmo e muitas vezes mais que o pensamento. Fomos longe demais na enfatização do valor e importância do puramente racional do que mede o QI na vida humana. Para o melhor e o pior, a inteligência não dá em nada, quando as emoções dominam.

QUANDO AS PAIXÕES D0MINAM A RAZÃO

Foi uma tragédia de erros. Matilda Crabtree, 14 anos, apenas deu um susto no pai: saltou de dentro de um armário e gritou "Buu!", quando os pais voltavam, à uma da manhã, de uma visita a amigos.
Mas Bobby Crabtree e a mulher achavam que Matilda estava em casa de amigas naquela noite. Ouvindo ruídos ao entrar em casa, Crabtree buscou sua pistola calibre 357 e foi ao quarto dela investigar. Quando a filha pulou do armário, ele Ihe deu um tiro no pescoço. Matilda Crabtree morreu doze horas depois.
Um legado emocional da evolução é o medo que nos mobiliza para proteger nossa família contra o perigo; esse impulso levou Crabtree a pegar a arma e vasculhar a casa em busca do intruso que pensava estar rondando por ali. O medo incitou-o a atirar antes de registrar perfeitamente no que atirava, mesmo antes de reconhecer a voz da filha. Reações automáticas desse tipo gravaram-se em nosso sistema nervoso supõem os biólogos, porque, durante um longo e crucial período na pré-história humana, decidiam entre a sobrevivência e a morte Mais importante ainda, contavam para a principal tarefa da evolução: a capacidade de deixar uma progênie que passasse adiante essas mesmas predisposições genéticas uma triste ironia, em vista da tragédia na família Crabtree.
Mas, embora nossas emoções tenham sido sábias guias no longo percurso evolucionário, as novas realidades que a civilização apresenta surgiram com tanta rapidez que a lenta marcha da evolução não pode acompanhar. Na verdade, as primeiras leis e proclamações de ética - o Código de Hamurabi, os Dez Mandamentos dos hebreus, os Éditos do imperador Ashoka - podem ser interpretadas como tentativas de conter, subjugar e domesticar a vida emocional.
Como descreveu Freud em O Mal estar na Civilização, a sociedade teve de impor de fora regras destinadas a conter as ondas de excesso emocional que surgem demasiado livres de dentro.
Apesar dessas pressões sociais, as paixões repetidas vezes esmagam a razão.
Esse dado da natureza humana vem da arquitetura básica da vida mental. Em termos do plano biológico dos circuitos neurais básicos da emoção, aqueles com os quais nascemos são os que melhor funcionaram para as últimas 50.000 gerações humanas, não as últimas 50 - e certamente não as últimas cinco. As lentas e deliberadas forças da evolução que moldaram nossas emoções têm feito seu trabalho ao longo de um milhão de anos; os últimos 10.000 - apesar de terem assistido ao rápido surgimento da civilização humana e à explosão demográfica humana de cinco milhões para cinco bilhões - quase nada imprimiram em nossos gabaritos biológicos para a vida emocional.

Para melhor ou pior, nossa avaliação de cada encontro pessoal e nossas respostas a ele são moldadas não apenas por nossos julgamentos racionais ou nossa história pessoal, mas também por nosso passado ancestral distante. Isso nos deixa com tendências às vezes trágicas, como atestam os lamentáveis fatos na família Crabtree. Em suma, com demasiada freqüência enfrentamos dilemas pós-modernos com um repertório talhado para as urgências do Pleistoceno. Esse transe é a essência de meu tema.

Impulsos à ação

Num dia de início da primavera, eu atravessava de carro um passo de montanha no Colorado, quando uma repentina lufada de neve encobriu o veículo alguns metros à minha frente. Mesmo forçando a vista, eu não conseguia distinguir nada;

a neve em redemoinho tornara-se uma alvura cegante. Ao pisar no freio, senti a ansiedade me invadir o corpo e ouvi as batidas surdas do coração.

A ansiedade avolumou-se em pleno medo. Fui para o acostamento esperar que a lufada passasse. Meia hora depois, a neve parou, a visibilidade retomou, e prossegui meu caminho - apenas para ser parado algumas centenas de metros adiante, onde uma equipe de ambulância socorria um passageiro de um carro que batera na traseira de outro mais lento à frente; a colisão bloqueou a rodovia. Se eu tivesse continuado a dirigir na neve cegante, provavelmente os teria atingido.

A cautela que o medo me impôs naquele dia talvez tenha salvo minha vida.

Como um coelho paralisado de terror ao sinal da passagem de uma raposa ou um proto-mamífero escondendo-se de um dinossauro predador, fui tomado por um estado interior que me obrigou a parar, prestar atenção e tomar cuidado com um perigo iminente.

Todas as emoções são, em essência, impulsos para agir, planos instantâneos para lidar com a vida que a evolução nos infundiu. A própria raiz da palavra emoção é movere, "mover" em latim, mais o prefixo "e-", para denotar "afastar-se", indicando que uma tendência a agir está implícita em toda emoção. Que as emoções levam a ações é mais óbvio observando-se animais ou crianças; só nos adultos "civilizados" encontramos tantas vezes a grande anomalia no reino animal: emoções - impulsos arraigados para agir - divorciadas de uma reação óbvia.

Em nosso repertório emocional, cada emoção desempenha uma função única, como revelam suas distintas assinaturas biológicas (ver detalhes sobre emoções "básicas" no Apêndice A). Com novos métodos para perscrutar o corpo e o cérebro, os pesquisadores estão descobrindo mais detalhes fisiológicos de como cada emocão prepara o corpo para um tipo de resposta muito diferente:

· Com ira, o sangue flui para as mãos, tornando mais fácil pegar uma arma ou golpear um inimigo; os batimentos cardíacos aceleram-se, e uma onda de hormônios como a adrenalina gera uma pulsação, energia suficientemente forte para uma ação vigorosa.

· Com medo, o sangue vai para os músculos do esqueleto, como os das pernas, tornando mais fácil fugir e faz o rosto ficar lívido, uma vez que o sangue é desviado dele (criando a sensação de que "gela"). Ao mesmo tempo, o corpo imobiliza-se, ainda que por um momento, talvez dando tempo para avaliar se se esconder não seria uma melhor reação. Circuitos nos centros emocionais do cérebro disparam a torrente de hormônios que põe o corpo em alerta geral, tornando-o inquieto e pronto para agir, e a atenção se fixa na ameaça imediata, para melhor calcular a resposta a dar.

·Entre as principais mudanças biológicas na felicidade está uma maior atividade no centro cerebral que inibe os sentimentos negativos e favorece o aumento da energia existente, e silencia aqueles que geram pensamentos de preocupação.

Mas não ocorre nenhuma mudança particular na fisiologia, a não ser uma tranqüilidade, que faz o corpo recuperar-se mais depressa do estímulo de emoções perturbadoras. Essa configuração oferece ao corpo um repouso geral, assim como disposição e entusiasmo para qualquer tarefa imediata e para marchar rumo a uma grande variedade de metas.
- Amor, sentimentos afetuosos e satisfação sexual implicam estimulação parassimpática - o oposto fisiológico da mobilização para "lutar-ou-fugir" partilhada pelo medo e a ira. O padrão parassimpático, chamado de "resposta de relaxamento”
é um conjunto de reações em todo o corpo que gera um estado geral de calma e satisfação, facilitando a cooperação.
- O erguer das sobrancelhas na surpresa permite a adoção de uma varredura visual mais ampla, e também maior quantidade de luz a atingir a retina. Isso oferece mais informação sobre o fato inesperado, tornando mais fácil perceber exatamente o que está acontecendo e conceber o melhor plano de ação.
· Em todo o mundo, a expressão de repugnância parece a mesma e envia idêntica mensagem: alguma coisa desagrada ao gosto ou ao olfato, real o metaforicamente. A expressão facial de nojo - o lábio superior se retorce para o lado, e o nariz se enruga ligeiramente - sugere uma tentativa primordial, com observou Darvin, de tapar as narinas contra um odor nocivo ou cuspir fora uma comida estragada.
· Uma das principais funções da tristeza é ajudar a ajustar-se a uma perda significativa, como a morte de alguém ou uma decepção importante. A triste traz uma queda de energia e entusiasmo pelas atividades da vida, em particular, diversões e prazeres e, quando se aprofunda e se aproxima da depressão, reduz a velocidade metabólica do corpo. Esse retraimento introspectivo cria a oportunidade para lamentar uma perda ou uma esperança frustrada, captar suas consequências para a vida e, quando a energia retorna, planejar novos começos. Essa perda de energia bem pode ter mantido os seres humanos entristecidos dos e vulneráveis - perto de casa, onde estavam em maior segurança.
Essas tendências biológicas para agir são ainda mais moldadas por nossa experiência e cultura. Por exemplo, a perda de um ser amado provoca universalmente, tristeza e luto. Mas a maneira como demonstramos nosso pesar como exibimos ou contemos as emoções em momentos íntimos - é moldada pela cultura como também o é a escolha de quais pessoas particulares em nossas vidas se encaixam na categoria de "entes queridos" a serem lamentados.
O prolongado período de evolução em que essas respostas emocionais formaram à força foi sem dúvida uma realidade mais dura que a suportada pela maioria dos seres humanos como espécie após o alvorecer da história registrada.
Foi um tempo em que poucas crianças sobreviviam à infância, e poucos adultos, aos trinta anos, quando os predadores atacavam a qualquer momento, quando as incertezas das secas e cheias significavam a diferença entre a fome e a sobrevivência. Mas, com o advento da agricultura, e até mesmo das mais rudimentares sociedades, as possibilidades de sobrevivência começaram a mudar de forma sensacional. Nos últimos dez mil anos, quando esses avanços se firmaram em todo o mundo, reduziram-se significativamente as ferozes pressões que haviam contido a população humana.
Essas mesmas pressões haviam tornado nossas respostas emocionais muito valiosas para a sobrevivência; quando desapareceram, o mesmo se deu com a validade de partes de nosso repertório emocional. Enquanto no passado distante a ira instantânea

proporcionava uma vantagem crucial para a sobrevivência, a disponibilidade de amlas automáticas para garotos de treze anos tomou-a, com demasiada freqüência, uma reação desastrosa.

Nossas Duas Mentes

Uma amiga me falava de seu divórcio, uma dolorosa separação. O marido apaixonara-se por uma mulher mais jovem no trabalho, e de repente anunciara que ia deixá-la para viver com a outra. Seguiram-se meses de brigas amargas sobre casa, dinheiro e custódia dos filhos. Agora, passados alguns meses, ela dizia que sua independência Ihe agradava, que se sentia feliz em estar por conta própria.

- Simplesmente não penso mais nele; na verdade não me importa.

Mas, ao dizer isso, seus olhos, por um instante, se inundaram de lágrimas.

Aquele momento de olhos marejados poderia passar facilmente desapercebido. Mas a compreensão empática de que os olhos marejados de uma pessoa significam que ela está triste, apesar das palavras em contrário, é um ato de compreensão tão seguro como a destilação do sentido das palavras numa página impressa. Uma é um ato da mente emocional, a outra, da racional. Num sentido muito verdadeiro, temos duas mentes, a que pensa e a que sente.

Esses dois modos fundamentalmente diferentes de conhecimento interagem na construção de nossa vida mental. Um, a mente racional, é o modo de compreensão de que, tipicamente, temos consciência: mais destacado na consciência, mais atencioso, capaz de ponderar e refletir. Mas junto com esse existe outro sistema de conhecimento impulsivo e poderoso, embora às vezes ilógico a mente emocional. (Para uma descrição mais detalhada das características da mente emocional, ver o Apêndice B.)

A dicotomia emocional/racional aproxima-se da distinção popular entre "coração" e "cabeça" saber que alguma coisa é certa "aqui dentro do coração”

é um tipo diferente de convicção de algum modo uma certeza mais profunda do que achar a mesma coisa com a mente racional. Há uma acentuada gradação na proporção entre controle racional e emocional da mente; quanto mais intenso o sentimento, mais dominante se toma a mente emocional e mais intelectual a racional. É uma disposição que parece originar-se de eras e eras da vantagem evolucionária de termos as emoções e intuições como guias de nossa resposta instantânea nas situações em que nossa vida está em perigo e nas quais parar para pensar o que fazer poderia nos custar a vida.

Essas duas mentes, a emocional e a racional, operam em estreita harmonia na maior parte do tempo, entrelaçando seus modos de conhecimento para nos orientar no mundo. Em geral, há um equilíbrio entre as mentes emocional e racional, com a emoção alimentando e informando as operações da mente racional, e a mente racional refinando e às vezes vetando o insumo das emoções.

Mas são faculdades semi-independentes, cada uma, como veremos, refletindo o funcionamento de circuitos distintos, mas interligados, no cérebro.

Em muitos ou na maioria dos momentos, essas mentes se coordenam estranhamente; os sentimentos são essenciais para o pensamento, e vice-versa.

Mas, quando surgem as paixões, o equilíbrio balança: é a mente emocional que toma o comando, inundando a racional. O humanista do século dezesseis Erasmo de Rotterdam escreveu, numa veia satírica, sobre essa perene tensão entre razão e emoção:

Júpiter legou muito mais paixão que razão pode-se calcular a proporção em 24 por um. Pôs duas tiranas furiosas em oposição ao solitário poder da Razão: a ira e a luxúria. Até onde a Razão prevalece contra as forças combinadas das duas, a vida do homem

comum deixa bastante claro. A Razão faz a única coisa que pode e berra até ficar rouca, repetindo fórmulas de virtude, enquanto as outras duas a mandam para o diabo que a carregue, e tornam-se cada vez mais ruidosas e insultantes, até que por fim sua Governante se exaure, desiste e rende-se.

COMO SURGIU O CÉREBRO

Para melhor entender o forte domínio das emoções sobre a mente pensante e por que sentimento e razão entram tão prontamente em guerra, pensem em como o cérebro evoluiu. Os cérebros humanos, com seu pouco mais de um quilo de células e humores neurais, são três vezes maiores que os dos nossos primos na evolução, os primatas não-humanos. Ao longo de milhões de anos de evolução, o cérebro cresceu de baixo para cima, os centros superiores desenvolvendo-se como elaborações de partes inferiores, mais antigas.
(o crescimento do cérebro no embrião humano refaz mais ou menos esse percurso evolucionário)
A parte mais primitiva do cérebro, partilhada com todas as espécies que têm mais que um sistema nervoso mínimo, é o tronco cerebral em volta do topo da medula espinhal. Esse cérebro-raiz regula funções vitais básicas, como a respiração e o metabolismo dos outros órgãos do corpo, e também controla reacões e movimentos estereotipados.
Não se pode dizer que esse cérebro primitivo pensa ou aprende;
ao contrário, é um conjunto de reguladores pré-programados que mantém o funcionamento do corpo como deve e reage de modo a assegurar a sobrevivência. Esse cérebro reinou supremo na Era dos Répteis: imaginem o sibilar de uma serpente comunicando a ameaça de um ataque.
Da mais primitiva raiz, o tronco cerebral, surgiram os centros emocionais.
Milhões de anos depois, na evolução dessas áreas emocionais, desenvolveu-se o cérebro pensante, ou "neocórtex", o grande bulbo de tecidos ondulados que forma as camadas superiores. O fato de que o cérebro pensante se desenvolveu a partir das emoções muito revela sobre a relação entre pensamento e sentimento;
havia um cérebro emocional muito antes de um racional.
A mais antiga raiz de nossa vida emocional está no sentido do olfato, ou, mais precisamente, no lobo olfativo, as células que absorvem e analisam o cheiro.
Toda enddade viva, seja nutritiva, venenosa, parceiro sexual, predador ou presa, tem uma assinatura molecular distintiva que o vento transporta. Naqueles tempos primitivos, o olfato apresentava-se como um sentido supremo para a sobrevivência.
Do lobo olfativo, começaram a evoluir os antigos centros de emoção, que acabaram tomando-se suficientemente grandes para envolver o topo do tronco cerebral. Em seus estágios rudimentares, o centro olfativo compunha-se de pouco mais que tênues camadas de neurônios reunidos para analisar o cheiro. Uma camada de células recebia o que era cheirado e classificava-o nas categorias relevantes: comestível ou tóxico, sexualmente acessível, inimigo ou comida. Uma segunda camada de células enviava mensagens reflexivas a todo o sistema nervoso, dizendo ao corpo o que fazer: morder, cuspir, abordar, fugir, caçar.
Com o advento dos primeiros mamíferos, vieram novas camadas, chave do cérebro emocional. Estas, em torno do tronco cerebral, lembravam um pouco um pastel com um pedaço mordido embaixo, no lugar onde se encaixa o tronco cerebral. Como essa parte

do cérebro cerca e limita-se com o tronco cerebral, era chamada de sistema "límbico", de limbus, palavra latina que significa "orla".
Esse novo território neural acrescentou emoções propriamente ditas ao repertório do cérebro.
Quando estamos sob o domínio de anseios ou fúria, perdidamente apaixonados ou transidos de pavor, é o sistema límbico que nos tem em seu poder.
À medida que evoluía, o sistema límbico foi aperfeiçoando duas poderosa ferramentas: aprendizado e memória. Esses avanços revolucionários possibilitavam a um animal ser muito mais esperto nas opções de sobrevivência aprimorar suas respostas para adaptar-se a exigências ambiantes, em vez de ter reações invariáveis e automáticas. Se uma comida causava doença, podia ser evitada na próxima vez.
Decisões como saber o que comer e o que rejeitar ainda eram em grande parte determinadas pelo olfato; as ligações entre o bulbo olfativo e o sistema límbico assumiam agora as tarefas de estabelecer distinções entre cheiros e reconhecê-los, comparando um atual com outros passados, e discriminando assim o bom do ruim.
Isso era feito pelo "rinencéfalo", literalmente o "cérebro do nariz", uma parte da fiação límbica e a base rudimentar do neocórtex, o cérebro pensante.
Há cerca de 100 milhões de anos, o cérebro dos mamíferos deu um grande salto em crescimento. Por cima do tênue córtex de duas camadas as regiões que planejou, compreendem o que é sentido, coordenam o movimento acrescentaram-se novas camadas de células cerebrais, formando o neocórtex. Em contraste com o antigo córtex de duas camadas, o neocórtex oferecia uma extraordinária vantagem intelectual.
O neocórtex do Homo sapiens, muito maior que o de qualquer outra espécie acrescentou tudo o que é distintamente humano. O neocórtex é a sede do pensamento; contém os centros que reúnem e compreendem o que os sentidos percebem. Acrescenta a um sentimento o que pensamos dele e nos permite ter sentimentos sobre idéias, arte, símbolos, imagens.
Na evolução, o neocórtex possibilitou um criterioso aprimoramento que se dúvida trouxe enormes vantagens na capacidade de um organismo sobreviver à adversidade, tornando mais provável que sua progênie, por sua vez, passas adiante os genes que contêm esses mesmos circuitos neurais. A vantagem para a sobrevivência deve-se ao dom do neocórtex de criar estratégias, planejar longo prazo e outros artifícios mentais. Além disso, os triunfos da arte, civilização e cultura são todos frutos do neocórtex.
Essa nova adição ao cérebro permitiu o acréscimo de nuanças à vida emocional. Vejam o amor. As estruturas límbicas geram sentimentos de prazer desejo sexual - as emoções que alimentam a paixão sexual. Mas o acréscimo do neocórtex e suas ligações ao sistema límbico permitiram a ligação mãe-filho que é a base da unidade familiar e o compromisso a longo prazo com a criação dos filhos, que torna possível o desenvolvimento humano. (Espécies que não têm neocórtex, como os répteis, carecem de afeição materna; quando saem do ovo, os recém-nascidos têm de esconder-se, para evitar serem canibalizados Nos seres humanos, a ligação de proteção entre pai e filho permite que granda parte do amadurecimento prossiga por uma longa infancia - durante a qual o cérebro continua a desenvolver-se
À medida que subimos na escala filogenética do réptil ao rhesus e ao ser humano, o simples volume do neocórtex aumenta; com esse aumento, vem um aumento geométrico nas interligações dos circuitos cerebrais. Quanto maior o número dessas ligações, maior a gama de respostas possíveis. O neocórtex possibilita a sutileza e Complexidade da vida

emocional, como a capacidade de ter sentimentos sobre nossos sentimentos. Há uma maior proporção de neocórtex para sistema límbico nos primatas que nas outras espécies - e imensamente mais nos seres humanos - sugerindo por que podemos exibir uma gama muito maior de reações às nossas emoções, e mais nuanças. Enquanto um coelho ou um rhesus têm um conjunto restrito de respostas típicas para o medo, o neocórtex humano maior possibilita um repertório muito mais ágil - inclusive ligar para o telefone de emergência da polícia. Quanto mais complexo o sistema social, mais essencial é essa flexibilidade - e não existe nenhum mundo social mais complexo que o nosso.

Mas esses centros Superiores não controlam toda a vida emocional; nos problemas cruciais do coração -e mais especialmente nas emergências emocionais - pode-se dier que eles se submetem ao sistema límbico. Como tantos dos centros superiores se desenvolveram a partir do âmbito da região límbica ou a ampliaram, o cérebro emocional desempenha uma função decisiva na arquitetura neural. Como raiz da qual surgiu o cérebro mais novo, as áreas emocionais entrelaçam-se, através de milhares de circuitos de ligação, com todas as partes do neocórtex. Isso dá aos centros emocionais imensos poderes de influenciar o funcionament do resto do cérebro - incluindo seus centros de pensamento.

2 . ANATOMIA DE UM SEQUESTRO EMOCIONAL

A vida é uma comédia para os que pensam e uma tragédia para os que sentem.(Horace Walpole)

Era uma tarde quente de agosto em 1963, o mesmo dia em que o reverendo Martin Luther King Jr. fez o discurso "Eu tenho um sonho" numa marcha pelos direitos civis em Washington. Naquele dia, Richard Robles, um ladrão contumaz, que acabara de ser posto em liberdade condicional de uma sentença de três anos, por mais de uma centena de arrombamentos que fizera para sustentar o vício de heroína, decidiu fazer mais um. Queria abandonar o crime, alegou mais tarde, mas precisava desesperadamente de dinheiro para a namorada e a filha dos dois, de três anos.

O apartamento que arrombou naquele dia pertencia a duas moças, Janice Wylie, de vinte e um anos, pesquisadora na revista Newsweek, e Emily Hoffert, vinte e três, professora primária. Embora Robles houvesse escolhido o apartamento no luxuoso Upper East Side de Nova Iorque para arrombar por achar que não havia ninguém lá, Janice estava em casa. Ameaçando-a com uma faca, ele a amarrou. Quando ia saindo, entrou Emily. Para garantir a fuga, Robles começou a amarrá-la também.

Segundo conta Robles anos mais tarde, enquanto amarrava Emily, Janice Wylie advertiu-o de que não sairia impune daquele crime: ia lembrar o rosto dele e ajudar a polícia a localizá-lo. Robles, que prometera a si mesmo ser aquele o seu último arrombamento, entrou em pânico com isso, perdendo completamente o controle. Num frenesi, pegou uma garrafa de soda e bateu nas moças até deixá-las inconscientes; depois, tomado de raiva e medo, retalhou-as e esfaqueou-as repetidas vezes com uma faca de cozinha. Revendo aquele momento, vinte e cinco anos depois, Robles lamentava:

- Fiquei maluco. Minha cabeça simplesmente explodiu.

Até hoje, tem muito tempo para se arrepender daqueles poucos minutos de fúria desenfreada. Enquanto escrevo, ele continua na prisão, algumas décadas depois, pelo que se tomou conhecido como o "Assassinato das Executivas".

Tais explosões emocionais são seqüestros neurais. Nesses momentos, sugerem os indícios, um centro no cérebro límbico proclama uma emergência, recrutando o resto do cérebro para seu plano de urgência. O seqüestro ocorre num instante, disparando essa reação crucial momentos antes de o neocórtex, o cérebro pensante, ter tido uma oportunidade de ver tudo que está acontecendo, quanto mais de decidir se é uma boa idéia. A marca característica desse seqüestro é que assim que passa o momento, os assim possuídos têm a sensação de não saber o que deu neles.
Esses seqüestros não são de modo algum incidentes isolados e horrendos, que levam a crimes brutais como o Assassinato das Executivas. De forma menos catastrófica - mas não necessariamente menos intensa - ocorrem conosco com muita freqüência. Lembrem a última vez em que vocês "perderam o controle", explodiram com alguém - o marido ou filho, ou quem sabe o motorista de outro carro - a tal ponto que depois, com um pouco de reflexão e visão retrospectiva, a coisa pareceu-lhes imprópria. Isso, com toda probabilidade, foram também um desses seqüestros, uma tomada de poder neural, que, como veremos se origina na amígdala, um centro no cérebro límbico.
Nem todos os seqüestros límbicos são aflitivos. Quando uma piada parece a alguém tão hilariante que a risada é quase explosiva, também isso é uma resposta límbica. Funciona igualmente em momentos de intensa alegria quando Dan Jansen, após vários frustrantes na conquista da medalha de ouro olímpica de corrida de de patins (que prometera à irmã agonizante), finalmente ganhou-a nos 1.000 metros, nas Olimpíadas de Invemo na Noruega, sua mulher foi tão tomada pela emoção e felicidade que teve de ser levada às pressas aos médicos do pronto-socorro na beira do rinque.
A SEDE DE TODA PAIXÃO
Nos seres humanos, a amígdala (da palavra grega para "amêndoa") é um feixe, em forma de amêndoa, de estruturas interligadas situado acima do tronco cerebral, perto da parte inferior do anel límbico. Há duas amígdalas, uma de cada da lado do cérebro, instaladas mais para o lado da cabeca. A amídala humana é relativamente grande, em comparação com a de qualquer dos nossos primos evolucionários mais próximos, os primatas.
O hipocampo e a amígdala eram duas partes-chave do primitivo "nariz cerebral" que, na evolução, deu origem ao córtex e depois ao neocórtex. Até hoje, essas estruturas límbicas são responsáveis por grande ou a maior parte do aprendizado e da memória do cérebro; a amígdala é a especialista em questões emocionais. Se for cortada do resto do cérebro, o resultado é uma impressionante incapacidade de avaliar o significado emocional dos fatos; esse mal é às vezes chamado de "cegueira afetiva".
Sem peso emocional, os encontros perdem seu domínio. Um rapaz cuja amígdala fora cirurgicamente removida para controlar sérios ataques perdeu por completo o interesse pelas pessoas, preferindo sentar-se isolado, sem nenhum contato humano. Embora fosse perfeitamente capaz de conversar, não reconhecia mais amigos íntimos, parentes, nem mesmo a mãe, e ficava impassível diante da angústia deles com sua indiferenca. Sem a amígdala, parecia ter perdido toda identificação de sentimento, assim como qualquer sentimento sobre sentimentos. A amígdala atua como um depósito da memória emocional, e portanto do próprio significado; a vida sem a amígdala é uma vida privada de significados emocionais.
O que está ligado à amígdala é mais que a afeição; toda paixão depende dela.
Os animais que têm a amígdala retirada ou cortada não sentem medo nem raiva, perdem o impulso de competir ou cooperar e não têm mais nenhum senso do lugar que ocupam na ordem social de sua espécie; a emoção fica embotada ou ausente. As lágrimas, um

sinal emocional exclusivo dos seres humanos, são provocadas pela amígdala e uma estrutura próxima, a circunvolução cingulada;
ser abraçado, alisado ou de outro modo confortado acalma essas mesmas regiões cerebrais. Sem amígdala, não há lágrimas de dor para acalmar.
Joseph LeDoux, neurocientista do Centro de Ciência Neural da Universidade de Nova Iorque, foi o primeiro a descobrir o papel-chave da amígdala no cérebro emocional. Ele faz parte de um novo tipo de neurocientistas, que recorrem a tecnologias e métodos inovadores, responsáveis por um nível de precisão antes desconhecido no mapeamento do cérebro em funcionamento, e assim podem desvendar mistérios da mente que gerações anteriores de cientistas julgavam impenetráveis. Suas descobertas sobre os circuitos do cérebro emocional puseram abaixo uma noção há muito existente sobre o sistema límbico, colocando a amígdala no centro da ação e outras estruturas límbicas em funções muito diferentes.
A pesquisa de LeDoux explica como a amígdala pode assumir o controle sobre o que fazemos quando o cérebro pensante. o neocórtex. ainda toma uma decisão.
Como veremos, o funcionamento da amígdala e sua interação com o neocórtex estão no centro da inteligência emocional.

A ARMADILHA NEURAL

O mais intrigante para entender a força das emoções na vida mental são aqueles momentos de ação apaixonada de que mais tarde nos arrependemos, assim que a poeira assentou; a questão é como nos tomamos irracionais tão facilmente.
Vejam, por exemplo, uma jovem que dirigiu duas horas até Boston, para tomar um café da manhã-almoço e passar o dia com o namorado. Durante o desjejum, ele Ihe deu um presente que ela vinha querendo há meses, uma gravura difícil de achar, trazida da Espanha. Mas seu prazer se dissolveu assim que sugeriu irem à matinê de um filme que queria muito ver, após o desjejum, e o amigo a chocou dizendo-lhe que não podia passar o dia com ela, pois tinha um treino de softball.
Magoada e incrédula, ela se levantou em prantos, deixou a lanchonete e, num impulso, jogou a gravura na lata de lixo. Meses depois, contando o incidente, não é de ter saído que ela se arrepende, mas da perda da grawra.
É em momentos assim - quando um sentimento impulsivo domina o racional - que o recém-descoberto papel da amígdala se mostra crucial. Os sinais que vêm dos sentidos permitem que a amígdala faça uma varredura de toda experiência, em busca de problemas. Isso a põe num poderoso posto na vida mental, alguma coisa semelhante a uma sentinela psicológica, desafiando cada situação, cada percepção, com apenas um tipo de pergunta em mente, a mais primitiva: "É alguma coisa que odeio? Isso me fere? Alguma coisa que temo?" Se for este o caso se o momento em questão de algum modo esboça um "Sim”
a amígdala reage instantaneamente, como um fio de armadilha neural, telegrafando uma mensagem de crise para todas as partes do cérebro.
Na arquitetura do cérebro, a amígdala coloca-se de um modo um tanto semelhante ao alarme de uma empresa, onde operadores estão a postos para enviar chamadas de emergência ao corpo de bombeiros, polícia e um vizinho, sempre que um sistema de segurança interno dá o sinal de perigo.
Quando soa um alarme, digamos, de medo, ela envia mensagens urgentes a todas as partes principais do cérebro: dispara a secreção dos hormônios orgânicos para lutar-ou-

fugir, mobiliza os centros de movimento e ativa o sistema cardiovascular,os músculos e os intestinos.
Outros circuitos da amígdala enviam sinais para a secreção de gotas de emergência do hormônio noradrenalina, para aumentar a reatividade das áreas cerebrais chave, incluindo as que tornam os sentidos mais alertas, na verdade deixando o cérebro no ponto. Outros sinais da amígdala informam o tronco cerebral para afixar no rosto uma expressão de medo, paralisar movimentos não relacionados que os músculos tinham em ação, acelerar a pulsação cardíaca, aumentar a pressão sanguínea e reduzir o ritmo da respiração. Outros fixam a atenção na causa do medo e preparam os músculos para reagir de acordo. Simultaneamente, sistemas da memória cortical são vasculhados em busca de qualquer conhecimento relevante para a emergência em questão, passando adiante dos outros fios de pensamento.
E essas são apenas parte de uma cuidadosamente coordenada série de mudanças que a amígdala organiza quando recruta áreas de todo o cérebro (para uma explicação mais detalhada, ver Apêndice C). A extensa rede de ligações neurais da amígdala Ihe permite, durante uma emergência emocional, tomar e dirigir grande parte do resto do cérebro - inclusive a mente racional.

A SENTINELA EMOCIONAL

Conta um amigo que, numas férias na Inglaterra, fez um desjejum reforçado num café à beira de um canal. Dando depois um passeio pelos degraus de pedra que desciam para o canal, viu de repente uma moça fitando a água, o rosto transido de medo. Antes de saber bem o motivo, ele já pulara - de paletó e gravata. Só então, compreendeu que a moça fitava em choque uma criancinha que caíra na água - e que ele conseguiu salvar.
O que o fez pular na água antes de saber por quê? A resposta, muito provavelmente, é: foi sua amígdala.
Numa das descobertas mais impressionantes sobre emoções da última década o trabalho de LeDoux revelou que a arquitetura do cérebro dá à amígdala uma posição privilegiada como sentinela emocional, capaz de seqüestrar o cérebro.
Sua pesquisa mostrou que sinais sensoriais do olho ou ouvido viajam no cérebro primeiro para o tálamo, e depois - por uma única sinapse - para a amígdala;
um segundo sinal do tálamo é encaminhado para o neocórtex - o cérebro pensante. Essa ramificação permite que a amígdala comece a responder antes do neocórtex, que rumina a informação em vários níveis dos circuitos cerebrais, antes de percebê-la plenamente e iniciar por fim sua resposta mais cuidadosamente talhada.
A pesquisa de LeDoux é revolucionária para a compreensão da vida emocional por ser a primeira a estabelecer caminhos neurais de sentimentos que contornam o neocórtex. Esses sentimentos que tomam a rota direta da amígdala estão entre os nossos mais primitivos e poderosos; esse circuito muito faz para ajudar a explicar o poder da emoção para esmagar a racionalidade.
A opinião convencional na neurociência era que o olho. ouvido e outros órgãos sensoriais transmitem sinais ao tálamo, e de lá para as àreas de processamento sensorial do neocórtex, onde eles são reunidos em objetos como nós os percebemos. Os sinais são classificados por significados, para que o cérebro reconheça o que é cada objeto e o que significa a sua presença. Do neocórtex, dizia a antiga teoria, os sinais são enviados para o cérebro límbico, e
de lá a resposta apropriada se irradia pelo cérebro e o resto do corpo. É assim que

funciona grande ou a maior parte do tempo - mas LeDoux descobriu um pequeno feixe de neurônios que vai direto do tálamo à amígdala, além dos que seguem pelo caminho maior de neurônios até o córtex. Esse caminho menor e mais curto - como uma viela neural - permite à amígdala receber alguns insumos diretos dos sentidos e iniciar uma resposta antes que eles sejam plenamente registrados pelo neocórtex.

Essa descoberta põe abaixo inteiramente a idéia de que a amígdala tem de depender inteiramente de sinais do neocórtex para formular suas reações emocionais. A amígdala pode acionar uma resposta emocional por essa rota de emergência, no momento mesmo em que um circuito ressonante paralelo se inicia entre a amígdala e o neocórtex. A amígdala pode fazer-nos lançar à ação, enquanto o neocórtex - ligeiramente mais lento, porém mais plenamente informado - traça seu plano de reação mais refinado.

LeDoux pôs por terra o conhecimento predominante sobre os caminhos percorridos pelas emoções, com sua pesquisa sobre medo em animais. Numa experiência crucial, destruiu o córtex auditivo de ratos, depois os expôs a um tom simultâneo a um choque elétrico. Os ratos logo aprenderam a temer o tom, ainda que o som do tom não fosse registrado em seu neocórtex. Em vez disso, o som tomava a rota direta do ouvido ao tálamo e à amígdala, saltando todos os trajetos maiores. Em suma, os ratos aprenderam uma reação emocional, sem nenhum envolvimento cortical maior: a amígdala percebeu, lembrou e orquestrou seu medo de modo independente.

- Anatomicamente, o sistema emocional pode agir de modo independente do neocórtex disse-me LeDoux. Algumas reações e lembranças emocionais podem formar-se sem absolutamente nenhuma participação consciente e cognitiva.

A amígdala pode abrigar lembranças e repertórios de respostas que interpretamos sem compreender bem por que o fazemos, por que o atalho do tálamo à amígdala contoma completamente o neocórtex. Essa passagem parece permitir que a amígdala seja um repositório de impressões emocionais e lembranças que jamais conhecemos em plena consciência. LeDoux sugere que é o papel subterrâneo da amígdala na memória que explica, por exemplo, uma experiência surpreendente, em que pessoas adquiriram preferência por figuras geométricas de formas estranhas, mostradas em lampejos tão rápidos que elas nem tiveram qualquer conhecimento consciente de tê-las visto!6

Outra pesquisa demonstrou que, nos primeiros milésimos de segundo de nossa percepção de alguma coisa, não apenas compreendemos inconscientemente o que é, mas decidimos se gostamos ou não dela, o "inconsciente cognitivo" apresenta à nossa consciência não apenas a identidade do que vemos mas uma opinião sobre o que vemos. Nossas emoções têm uma mente própria que pode ter opiniões bastante independentes de nossa mente racional.

O sinal visual vai primeiro da retina para o tálamo, onde é traduzido para a linguagem do cérebro A maior parte da mensagem segue então para O córtex visual, onde é analisada e avaliada em busca do significado e da resposta adequada se a resposta é emocional, um sinal vai para a amígdala ativar os centros emocionais Mas uma parte menor do sinal original vai direto do tálamo para a amígdala numa transmissão mais rápida, permitindo uma resposta mais pronta (embora menos precisa) Desse modo a amígdala pode disparar uma resposta emocional antes que os centros corticais tenham entendido plenamente O que se passa.

A ESPECIALISTA EM MEMÓRIA EMOCIONAL

Essas opiniões inconscientes são memórias emocionais, ficam guardadas na amígdala A pesquisa de LeDoux e outros neurocientistas parece agora sugerir que o hipocampo, há

muito considerado a estrutura-chave do sistema límbico, está mais envolvido com o registro e a atribuição de sentido aos padrões perceptivos do que com reações emocionais. A principal contribuição do hipocampo está em fornecer uma precisa memória de contexto, vital para o significado emocional; é o hipocampo que reconhece o significado de, digamos, um urso no zoológico ou em nosso quintal.

Enquanto o hipocampo lembra os fatos puros, a amígdala retém o sabor emocional que os acompanha. Se tentamos ultrapassar um carro numa estrada de mão dupla e por pouco escapamos de uma batida de frente, o hipocampo retém os detalhes específicos do incidente, como em que faixa da estrada estávamos, quem estava conosco, como era o outro carro. Mas é a amígdala que daí em diante enviará uma onda de ansiedade que nos percorre o corpo toda vez em que tentarmos ultrapassar um carro em circunstancias semelhantes. Como me explicou LeDoux:

- O hipocampo é crucial no reconhecimento de um rosto como o de sua sobrinha. Mas é a amígdala que acrescenta que você na verdade não gosta dela.

O cérebro usa um método simples mas astuto para registrar memórias emocionais com força especial: os mesmíssimos sistemas de alarme neuroquímicos que preparam o corpo para reagir a emergências de risco de vida com a resposta de lutar-ou-fugir também gravam vividamente o momento na memória.

Sob tensão (ou ansiedade, ou provavelmente até mesmo intensa excitação de alegria), um nervo que vai do cérebro às glandulas supra-renais acima dos rins provoca uma secreção dos hormônios epinefrina e norepinefrina, que invadem o corpo, preparando-o para uma emergência. Esses hormônios ativam receptores no nervo vago; embora este transmita mensagens do cérebro para regular o coração, também transmite sinais de volta para o cérebro, disparados pela epinefrina e norepinefrina. A amígdala é o principal ponto no cérebro para onde vão esses sinais; eles ativam neurônios dentro dela que enviam sinais a outras regiões cerebrais, a fim de fortalecer a memória do que está acontecendo.

Esse estímulo da amígdala parece gravar na memória a maioria dos momentos de estímulo emocional de maior grau de intensidade - por isso é que é mais provável, por exemplo, lembrarmos de onde tivemos um primeiro encontro amoroso, ou o que fazíamos quando ouvimos a notícia de que o ônibus espacial Challenger explodira. Quanto mais intenso o estímulo da amígdala, mais forte o registro; as experiências que mais nos apavoram ou emocionam na vida estão entre nossas lembranças indeléveis. Isto significa, na verdade, que o cérebro tem dois sistemas de memória, um para fatos comuns e outro para os emocionalmente te carregados. Um sistema especial de memórias faz excelente sentido na evolução,claro assegurando que os animais tenham lembranças particularmente vívidas do que os ameaçava ou agradava. Mas as memórias emocionais podem ser guias imperfeitas para o presente.

ALARMES NEURAIS ANACRÔNICOS

Uma desvantagem desses alarmes neurais está em que a mensagem urgente enviada pela amígdala é às vezes, se não com muita freqüência, anacrônica sobretudo no fluido mundo social em que nós humanos vivemos. Como repositório de memória emocional, a amígdala examina a experiência, comparando o que acontece agora com o que aconteceu no passado. Seu método de comparação é associativo: quando um elemento-chave de uma situação presente é semelhante ao passado, pode-se dizer que se "casam" - motivo pelo qual esse circuito é falho: age antes de haver uma plena confirmação. Ordena-nos freneticamente que reajamos ao presente com meios

registrados muito tempo atrás, com pensamentos, emoções e reações aprendidos em resposta a acontecimentos talvez apenas vagamente semelhantes, mas ainda assim o bastante para alarmar a amígdala.
Assim, uma ex-enfermeira do exército, traumatizada pelo incessante fluxo de ferimentos horríveis de que cuidou na guerra, é acometida de repente por uma mistura de pavor, repugnância e pânico uma repetição de sua reação no campo de batalha, provocada mais uma vez, anos depois, pelo mau cheiro quando abre a porta de um armário e descobre que seu filho pequeno enfiou ali uma fralda suja. Basta que poucos elementos esparsos da situação pareçam semelhantes a algum perigo do passado para que a amígdala dispare seu manifesto de emergência. O problema é que, junto com as lembranças emocionalmente carregadas que têm o poder de provocar essa reação de crise, podem vir do mesmo modo formas obsoletas de respondê-la.
À imprecisão do cérebro emocional nesses momentos, acrescenta-se o fato de que muitas lembranças emocionais fortes datam dos primeiros anos de vida, na relação entre a criança e aqueles que cuidam dela. Isso se aplica sobretudo aos acontecimentos traumáticos, como surras ou abandono total. Durante esse primeiro período de vida, outras estruturas cerebrais, em particular o hipocampo, que é crucial para as lembranças narrativas, e o neocórtex, sede do pensamento racional, ainda não se desenvolveram inteiramente. Na memória, a amígdala e o hipocampo trabalham juntos; cada um armazena e conserva independentemente sua informação. Enquanto o hipocampo retém a informação, a amígdala determina se ela tem valência emocional. Mas a amígdala, que amadurece muito rápido no cérebro infantil, está muito mais próxima da forma completa no nascimento.
LeDoux recorre ao papel da amígdala na infância para confirmar o que há muito tempo é uma doutrina básica do pensamento psicanalítico: que as interações dos primeiros anos de vida estabelecem um conjunto de lições elementares, baseadas na sintonia e perturbações nos contatos entre a criança e os que cuidam dela.
Essas lições emocionais são tão poderosas, e no entanto tão difíceis de entender do privilegiado ponto de vista da vida adulta, porque, acredita LeDoux, estão armazenadas na amígdala como planos brutos, sem palavras, para a vida emocional. Como essas primeiras lembranças emocionais se estabelecem numa época anterior àquela em que as crianças têm palavras para descrever sua experiência, quando essas lembranças são disparadas na vida posterior não há um conjunto combinante de pensamentos articulados sobre a resposta que se apodera de nós. Um dos motivos pelos quais ficamos tão aturdidos com nossas explosões emocionais, portanto, é que elas muitas vezes remontam a um tempo inicial em nossas vidas, quando tudo era desconcertante e ainda não tínhamos palavras para compreender os fatos. Podemos ter os sentimentos caóticos, mas não as palavras para as lembranças que os formaram.
QUANDO AS EMOÇÕES SÃO RÁPIDAS E SENTIMENTAIS
Era por volta das três da manhã, quando um imenso objeto varou com um estrondo o teto, num canto afastado do meu quarto, despejando ali dentro coisas que estavam no sótão. Num segundo, saltei da cama e saí correndo do quarto, num terror de que todo o teto desabasse. Depois, percebendo que estava a salvo, voltei para espiar cautelosamente o que causara aquele estrago todo - e descobri simplesmente que o som que julgara ser do teto desabando fora na verdade a queda de uma pilha de caixas que minha mulher amontoara no canto na véspera, quando arrumava o armário. Nada caíra do sótão: não havia sótão. O teto estava intato, assim como eu.

Meu salto da cama meio adormecido, que poderia ter-me salvo de ferimentos se fosse mesmo o teto caindo ilustra o poder da amígdala de nos impelir à ação nas emergências, momentos vitais antes de o neocórtex ter tempo de registrar plenamente o que na verdade está acontecendo. A rota de emergência do olho ou ouvido ao tálamo e à amígdala é crucial: poupa tempo numa emergência, quando se exige uma reação instântanea. Mas esse circuito do tálamo à amígdala transmite apenas uma pequena parte das mensagens sensoriais, com a maioria tomando o caminho principal até o neocórtex. Assim, o que se registra na amígdala via essa rota expressa é, na melhor das hipóteses, um sinal informe, suficiente apenas para uma advertência. Como observa LeDoux, "não se precisa saber exatamente o que é uma coisa para saber que pode ser perigosa".
A rota direta tem uma enorme vantagem em tempo cerebral, que é calculado em milésimos de segundo. A amígdala de um rato pode iniciar uma resposta .
uma percepção numa fração mínima de doze milissegundos. A rota do tálamo ao neocórtex e à amígdala leva cerca de duas vezes esse tempo. Ainda não se fizeram medições semelhantes no cérebro humano, mas a proporção gera provavelmente se confirmaria.
Em termos evolucionários, o valor de sobrevivência dessa rota direta teria sido grande, permitindo uma opção de resposta rápida que cortam alguns crítico milissegundos no tempo de reação a perigos. Esses milissegundos bem poden ter salvo a vida de nossos ancestrais protomamíferos em número tal que esquema é hoje característico de todo cérebro de mamífero, incluindo os seus e o meu. Na verdade, embora esse circuito desempenhe uma função relativamente limitada na vida mental humana, restrita em grande parte a crises emocionais,a maior parte da vida mental de pássaros, peixes e répteis gira em torno dele, pois sua sobrevivência depende de localizar constantemente predadores ou presa.
- Esse sistema cerebral primitivo, menor, nos mamíferos, é o principal sistema cerebral nos não mamíferos, diz LeDoux. Oferece um meio muito rápido de ligar emoções.
Mas é um processo rápido e malfeito: as células são rápidas, mas não muito precisas.
Essa imprecisão, digamos, num esquilo, é ótima, já que o leva a errar do lado de segurança,afastando-se aos saltos ao primeiro sinal de qualquer coisa que possa anunciar o aparecimento de um inimigo, ou saltando sobre qualquer sinal de alguma coisa comestível. Mas na vida emocional humana pode ter conseqüên cias desastrosas para nossas relações, pois significa, falando de modo figurado que podemos saltar em cima ou fugir da coisa - ou pessoa - errada. (Pensenr por exemplo, na garçonete que derrubou uma bandeja com seis jantares, quando viu de relance uma mulher de cabelos ruivos ondulados - exatamente iguais aos daquela por quem seu marido a deixara).
Esses rudimentares erros emocionais baseiam-se no sentimento anterior a, pensamento. LeDoux chama isso de "emoção precognitiva", uma reação baseada em fragmentos neurais de informação sensorial que não foram completamente classificados e integrados num objeto reconhecível. É uma forma muito grosseira de informação sensorial, meio semelhante, em termos neurais, a um programa tipo, Qual é a Música, onde, em vez de julgamentos instantâneos feitos com base numas poucas notas, toda uma percepção é captada com base nas primeira partes indefinidas. Se a amígdala capta o surgimento de um padrão sensorial importante, salta logo para uma conclusão, disparando suas reações antes de haver confirmação total da prova - ou absolutamente confirmação nenhuma.

Não admira que tenhamos tão pouca intuição das trevas de nossas emoções mais explosivas, sobretudo enquanto elas ainda nos mantêm escravos. A amígdala reage num delírio de raiva ou medo antes de o córtex saber o que está acontecendo, porque essa emoção bruta é disparada independentemente do pensamento e o antecede.

O ADMINISTRADOR DAS EMOÇÕES

A filha de seis anos de uma amiga, Jessica, passava a primeira noite fora, em casa de uma colega, e não era claro quem estava mais nervosa com isso, a mãe ou a filha. Embora a mãe tentasse disfarçar para Jessica a intensa ansiedade que sentia, sua tensão atingiu o mais alto limite por volta da meia-noite, quando e preparava se preparava para deitar-se e ouviu o telefone tocar. Largando a escova de dentes, correu a tes, correu a atender, o coração disparado, imagens de Jessica em terrível aflição correndo-lhe pela mente.

Agarrou o fone, e explodiu:

- Jessica!

E ouviu uma voz de mulher dizer:

- Ah, acho que disquei o número errado...

Com isso, a mãe recuperou a serenidade, e, num tom educado, comedido, perguntou:

- Que número você discou?

Enquanto a amígdala trabalha preparando uma reação ansiosa e impulsiva, outra parte do cérebro emocional possibilita uma resposta mais adequada, corretiva. A chave do amortecedor cerebral das ondas repentinas da amígdala parece localizar-se na outra ponta de um circuito principal do neocórtex, nos lobos pré-frontais, logo atrás da testa. O córtex pré-frontal parece agir quando alguém está assustado ou zangado, mas sufoca ou controla o sentimento para tratar com mais eficácia da situação imediata, ou quando uma reavaliação exige uma resposta completamente diferente, como no caso da mãe preocupada ao telefone.

Essa região neocortical do cérebro traz uma resposta mais analítica ou adequada aos nossos impulsos emocionais, modulando a amígdala e outras áreas límbicas.

Em geral, as áreas pré-frontais governam nossas reações emocionais desde o início. A maior projeção de informação sensorial do tálamo, lembrem, não vai para a amígdala, mas para o neocórtex e seus muitos centros, que a absorvem e dão sentido ao que se está percebendo; essa informação e nossa resposta a ela são coordenadas pelos lobos pré-frontais, o local de planejar e organizar ações para um objetivo, incluindo os emocionais. No neocórtex, uma série em cascata de circuitos registra e analisa essa informação, compreende-a, e, por meio dos lobos Pré-frontais organiza uma reação. Se no processo se exige uma resposta emocional, os lobos pré-frontais a ditam, trabalhando em comum com a amígdala e outros circuitos no cérebro emocional.

Essa progressão, que permite discernimento na resposta emocional, é o esquema padrão, com a significativa exceção das emergências emocionais.

Quando uma emoção dispara, em poucos momentos os lobos pré-frontais efetuam o equivalente a um cálculo da proporção de risco/vantagem das miríades de reações possíveis e apostam que uma delas é melhor. Nos animais, quando atacar, quando fugir. E quanto a nós humanos... quando atacar, quando fugir-e também quando apaziguar, persuadir, atrair simpatia, fechar-se em copas, provocar culpa, lamentar-se, assumir uma fachada de bravata, mostrar desprezo e assim por diante, correndo todo o repertório de ardis emocionais.

A resposta neocortical é mais lenta em tempo cerebral que o mecanismo de seqüestro porque envolve mais circuitos. Também é mais criteriosa e ponderada, pois mais pensamento antecede o sentimento. Quando registramos uma perda e ficamos tristes, ou nos alegramos com uma vitória, ou refletirnos sobre alguma coisa que alguém disse ou fez e depois ficamos magoados ou zangados, é o neocórtex agindo.
Como acontece com a amígdala, sem o funcionamento dos lobos pré-frontais grande parte da vida emocional desapareceria; sem a compreensão de que alguma coisa merece uma resposta emocional, não vem nenhuma. Neurologistas suspeitavam desse papel dos lobos pré-frontais nas emoções desde o advento, na década de 40, daquele "tratamento" cirúrgico um tanto desesperado e tristemente enganoso para a doença mental: a lobotomia pré-frontal, que (muitas vezes malfeita) removia parte dos lobos pré-frontais ou seccionava de outro modo as ligações entre o córtex pré-frontal e o cérebro inferior. Nos dias anteriores a qualquer medicação eficaz para a doença mental, a lobotomia foi saudada como a resposta para a perturbação emocional grave era só cortar as ligações entre os lobos pré-frontais e o resto do cérebro, que se "aliviava" a aflição do paciente. Infelizmente, o preço era que a vida emocional da maioria dos pacientes parecia ir embora também. Destruíra-se o circuito-chave.
Supõe-se que os seqüestros emocionais envolvem duas dinâmicas: o disparo da amígdala e a não ativação dos processos neocorticais que em geral mantêm o equilíbrio da resposta emocional ou um recrutamento das zonas neocorticais para a urgência emocional. Nesses momentos, a mente racional é inundada pela emocional. Uma das maneiras de o neocórtex agir como eficiente administrador da emoção - avaliando as reações antes de agir - é amortecer os sinais para a ativação enviados pela amígdala e outros centros límbicos - ,assim como um pai que impede um filho impulsivo de pegar uma coisa e o manda, em vez disso, pedir direito (ou esperar) o que quer.
A chave de "desligar" fundamental da emoção aflitiva parece ser o lobo pré-frontal esquerdo. Neuropsicólogos que estudam humores de pacientes com danos em partes dos lobos frontais determinaram que uma das tarefas do lobo pré-frontal esquerdo é agir como um termostato nervoso, regulando emoções desagradáveis. Os lobos pré-frontais direitos são um local de sentimentos negativos, como medo e agressão, enquanto os esquerdos refreiam essas emoções brutas, provavelmente inibindo o lobo direito. Num grupo de pacientes que sofreram derrame, por exemplo, aqueles cujas lesões haviam sido no córtex pré-frontal esquerdo tinham tendência a preocupações e medos catastróficos; os com lesões no direito eram ' exageradamente animados";
durante os exames neurológicos, faziam piadas com tudo e mostravam-se tão descontraídos que visivelmente nem se preocupavam com como se haviam saído. E depois houve o caso do marido feliz: um homem cujo lobo pré-frontal direito fora parcialmente removido numa cirurgia para correção de uma malformação
do cérebro. A mulher contou aos médicos que depois da operação o marido sofrera uma mudança radical de personalidade, passando a irritar-se com menos facilidade e, estava feliz em dizer, tornando-se mais carinhoso.
O lobo pré-frontal esquerdo, em suma, parece fazer parte de um circuito neural que pode desligar, ou pelo menos amortecer, quase todos os impulsos negativos mais fortes da emoção. Se a amígdala muitas vezes age como um disparador de emergência, o lobo pré-frontal esquerdo parece fazer parte da chave de "desligar"
a emoção perturbadora: a amígdala propõe, o lobo pré-frontal dispõe. Essas ligações pré-frontal-límbicas são cruciais na vida mental muito além do simples refinamento da

emoção; são essenciais para fazer-nos navegar em meio às decisões que mais contam na vida.

HARMONIZANDO EMOÇÃO E PENSAMENTO

As ligações entre a amígdala (e estruturas límbicas relacionadas) e o neocórtex são o centro das batalhas ou tratados de cooperação entre a cabeça e o coração, o pensamento e o sentimento. Esses circuitos explicam por que a emoção é tão crucial para o pensamento efetivo, tanto no tomar decisões sensatas quanto simplesmente permitindo pensar com clareza.

Vejam o poder das emoções de perturbar o próprio pensamento. Os neurocientistas usam o termo "memória funcional" para a capacidade de atenção que guarda na mente os fatos essenciais para concluir uma determinada tarefa ou problema, sejam os aspectos ideais que buscamos numa casa quando examinamos vários prospectos, sejam os elementos de um problema de raciocínio num teste. O córtex pré-frontal é a região do cérebro responsável pela memória funcional. Mas os circuitos que vão do cérebro límbico aos lobos pré-frontais significam que os sinais de forte emoção ansiedade, ira e afins- podem criar estática neural, sabotando a capacidade do lobo pré-frontal de manter a memória funcional. É por isso que, quando estamos emocionalmente Perturbados, dizemos: "Simplesmente não consigo pensar direito" e porque a contínua perturbação emocional cria deficiências nas aptidões intelectuais da criança, mutilando a capacidade de aprender.

Essas deficiências, quando mais sutis, nem sempre aparecem em testes de QI, embora se revelem em avaliações neuropsicológicas mais dirigidas, bem como na contínua agitação e impulsividade da criança. Num estudo, por exemplo, descobriu-se com esses testes que meninos de escola primária com contagens de QI acima da média, mas de fraco rendimento escolar, tinham uma deficiência no funcionamento do córtex frontal. Também eram impulsivos e ansiosos, muitas vezes perturbadores e dados a meter-se em apuros - sugerindo um falho controle pré-frontal sobre os impulsos límbicos. Apesar de seu potencial intelecctual, são essas crianças que correm maiores riscos de problemas como fracasso acadêmico, alcoolismo e criminalidade não por deficiência intelectual, mas porque o controle que têm sobre sua vida emocional é insuficiente. O cérebro emocional, bastante distinto das regiões corticais reveladas pelos testes de QI, controla igualmente ira e piedade. Esses circuitos emocionais são esculpidos pela experiência durante toda a infância e deixamos essa experiências absolutamente ao acaso, para nosso risco.

Pensem, também, no papel das emoções mesmo na mais "racional" tomada de decisão. Num trabalho com implicações de longo alcance para a compreensão da vida mental, o Dr. Antonio Damasio, neurologista da Faculdade de Medicina da Universidade de Iowa, fez meticulosos estudos sobre o que, exatamente, está comprometido nos pacientes com danos no circuito pré-frontal-amígdala. 0 processo decisório deles é muitíssimo falho - e no entanto não revelam absolutamente nenhuma deterioração no Ql ou em qualquer capacidade cognitiva. Apesar da inteligência intata, fazem escolhas desastrvsas nos negócios e nas vidas pessoais e podem mesmo entrar em interminável obsessão sobre uma decisão tão simples como quando marcar um encontro.

O Dr. Damasio diz que as decisões são tão malfeitas porque eles perderam acesso a seu aprendizado emocional. Como ponto de encontro entre pensamento e emoção, o circuito pré-frontal-amígdala é uma entrada crucial para o repositório rio de preferências e aversões que adquirimos ao longo de uma existência. Desligado gado da memória emocional na amígdala, qualquer coisa que o neocórtex medite não mais dispara as

reações emocionais a ela associadas no passado tudo assume uma neutralidade cinzenta. Um estímulo, seja um bichinho de estimação preferido ou um conhecido detestado, não desperta mais atração nem aversão;
esses pacientes "esqueceram" todas essas lições emocionais porque não têm mais acesso ao lugar onde elas estão armazenadas na amígdala.
Indicações como essa levam o Dr. Damasio à posição antiintuitiva de que os sentimentos são tipicamente indispensáveis nas decisões racionais; põem-nos na direção certa, onde a lógica fria pode então ser de melhor uso. Enquanto o mundo muitas vezes nos põe diante de uma gama difícil de opções (Como investir a poupança da aposentadoria? Com quem se casar?), o aprendizado emocional que a vida nos deu (como a lembrança de um desastroso investimento ou uma separação dolorosa) nos envia sinais que facilitam a decisão, eliminando algumas opções e destacando outras no início. Assim, diz o Dr. Damasio, o cérebro emocional está tão envolvido no raciocínio quanto o cérebro pensante.
As emoções, portanto, contam para a racionalidade. Na dança de sentimento e pensamento, a faculdade emocional guia nossas decisões a cada momento, trabalhando de mãos dadas com a mente racional e capacitando ou incapacitando o próprio pensamento. Do mesmo modo, o cérebro pensante desempenha uma função executiva em nossas emoções a não ser naqueles momentos em que as emoções escapam ao controle e o cérebro emocional corre solto.
Num certo sentido, temos dois cérebros, duas mentes e dois tipos diferentes de inteligência: racional e emocional. Nosso desempenho na vida é determinado pelas duas não é apenas o QI, mas a inteligência emocional que conta. Na verdade, o intelecto não pode dar o melhor de si sem a inteligência emocional.
Em geral, a complementaridade de sistema límbico e neocórtex, amígdala e lobos pré-frontais significa que cada um é um parceiro integral na vida mental.
Quando esses parceiros interagem bem, a inteligência emocional aumenta e também a capacidade intelectual.
Isso subverte a velha compreensão da tensão entre razão e sentimento: não é que queiramos eliminar a emoção e pôr a razão em seu lugar, como queria Erasmo, mas ao contrário encontrar o equilíbrio inteligente das duas. O velho paradigma defendia um ideal de razão livre do peso da emoção. O novo nos exorta a harmonizar cabeça e coração. Fazer isso bem em nossas vidas implica que precisamos primeiro entender com mais exatidão o que significa usar inteligentemente a emoção.

PARTE DOIS A NATUREZA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

QUANDO SER ESPERTO É SER BURRO

Exatamente por que David Pologruto, um professor de física no ginásio, foi ferido do com uma faca de cozinha por um de seus melhores alunos, ainda é discutível.
Mas os fatos, amplamente noticiados, são os seguintes:
Jason H., um segundanista que só tirava A num ginásio de Coral Springs, Flórida, estava obcecado com a idéia de entrar na faculdade de medicina. Não numa faculdade de medicina qualquer sonhava com Harvard. Mas Pologruto, seu professor de física, deu-lhe uma nota 80 numa prova. Achando que a nota um B simples punha em risco o seu sonho, Jason levou uma faca de açougueiro para a escola e, numa discussão com

Pologruto no laboratório de física, esfaqueou-o na clavícula, antes de ser dominado numa luta.
Um juiz dedarou Jason inocente, temporariamente insano durante o incidente um conselho de quatro psicólogos e psiquiatras jurou que ele estava psicótico durante a briga. Jason alegou que pensara em suicídio por causa da nota na prova e procurara Pologruto para Ihe dizer que ia se matar por causa da nota ruim. Pologruto contou uma história diferente:
Acho que ele tentou me matar mesmo com a faca pois estava furioso com a nota ruim.
Após transferir-se para uma escola particular, Jason formou-se dois anos depois num dos primeiros lugares da turma. Uma aprovação perfeita nos cursos regulares Ihe teria dado um A, com média 4, mas ele fizera muitos cursos avançados para elevar sua média a 4 614 muito acima do A+. Embora Jason se houvesse formado com o mais alto louvor, seu antigo professor de física, David Pologruto, queixava-se de que ele jamais Ihe pedira desculpas nem assumira responsabilidade pelo ataque.
A questão é: como alguém com uma inteligência tão óbvia faz uma coisa tão irraeional tão burra mesmo? Resposta: a inteligência acadêmica pouco tem a ver com a vida emocional. Os mais brilhantes entre nós podem afundar nos recifes de paixões desenfreadas e impulsos desgovernados; pessoas com altos níveis de Ql são às vezes pilotos incompetentes de suas vidas particulares.
Um dos segredos de Polichinelo da psicologia é a relativa incapacidade das notas, medições de Ql ou contagens do SAT, apesar de sua mística popular, predizerem com certeza quem será bem-sucedido na vida. Claro, há uma relação entre o Ql e as circunstâncias de vida para grandes grupos como um todo: muitas pessoas com índices de Ql muito baixos acabam em empregos servis, e as de altos índices tendem a se tornar bem pagas, mas de nenhum modo sempre.
Há inúmeras exceções à regra de que o Ql prevê o sucesso tantas (ou mais)
exceções quanto os casos que se encaixam na regra. Na melhor das hipóteses, o QI contribui com cerca de 20 por cento para os fatores que determinam o sucesso na vida, o que deixa 80 por cento a outras forças. Como diz um observdor: A vasta maior parte da posição final de alguém na sociedade é determinada por fatores não relacionados com o Ql e que variam de classe social a sorte.
Mesmo Richard Herrnstein e Charles Murray, cujo livro Tbe Bell Curve [A Curva do Sino] atribui irnportância básica ao Ql, reconhecem isso; como observam:
"Talvez um calouro com uma contagem SAT total de 500 pontos em matemática fizesse melhor não pensando em ser matemático, mas se em vez disso quer ter seu prõprio negócio, tornar-se senador dos Estados Unidos ou ganhar um milhão de dólres, não pode abandonar esses sonhos... A ligação entre essas contagens de pontos e aquelas realizações é reduzida pela totalidade de outras características que ele traz para a vida.
Minha preocupação é com um conjunto fundamental dessas "outras características", a inteligência emocional: talentos como a capacidade de motivar-se e persistir diante de frustrações; controlar impulsos e adiar a satisfação; regu lar próprio estado de espírito e impedir que a aflição invada a capacidade de pensar; criar enpatia e esperar. Ao contrário do Ql, com seus quase cem anos de história história de pesquisa com milhares de pessoas, a inteligência emocional é um conceito ceito novo. Ninguém pode ainda dizer exatamente até onde responde pela variação de pessoa para pessoa no curso da vida. Mas os dados que existem sugerem que ela pode ser tão poderosa e às vezes mais quanto o Ql. E embora haja quem argumente que não se pode mudar muito o Ql com a

experiência ou educação, mostrarei na Parte Cinco que as aptidões emocionais decisivas na verdade podem ser aprendidas e melhoradas nas crianças e nos dermos ao trabalho de ensiná-las.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E DESTINO

Lembro-me do camarada em minha turma na Universidade de Amherst que alcançara cinco perfeitos 800 no SAT e em outros testes que fizera antes de entrar.Apesar de suas formidáveis aptidões intelectuais, ele passava a maior parte do tempo sem fazer nada, ficando acordado até tarde e faltando às aulas por dormir até meio-dia. Levou quase dez anos para obter afinal seu diploma.

O Ql pouco oferece para explicar os diferentes destinos de pessoas com mais ou menos iguais promessas, escolaridade e oportunidade. Quando se acompanharam 95 universitários de Harvard, das classes da década de 40 - época em que mais pessoas com maior índice de Ql estudavam nas faculdades de elite do que acontece hoje até a meia-idade, os homens com as melhores notas nas provas não se mostraram particularmente bem-sucedidos, em comparação com os colegas de notas menores, em termos de salário, produtividade ou status em seu campo. Nem tinham maior satisfação na vida e tampouco eram mais felizes nas amizades, família e relacionamentos amorosos.

Acompanhamento semelhante até a meia-idade foi feito com 450 garotos, a maioria filhos de imigrantes, dois terços vindos de famílias que viviam da previdência social, criados em Somerville, Massachusetts, na época um "cortiço pestilento" a alguns quarteirões de Harvard. Um terço deles tinha Ql abaixo de 90. Porém, mais uma vez, o Ql pouca relação teve com o grau de sucesso que conseguiram no trabalho ou no resto de suas vidas; por exemplo, 7 por cento dos homens com Qls inferiores a 80 ficaram desempregados durante dez ou mais anos, mas também ficaram 7 por cento daqueles com Ql acima de 100. Claro, havia uma ligação geral (como sempre há) entre Ql e nível socioeconômico aos quarenta e sete anos. Mas aptidões de infância como capacidade de lidar com frustrações, controlar emoções e relacionar-se com outras pessoas contavam mais.

Vejam também dados de um estudo em andamento com oitenta e um oradores de turmas de 1981 em escolas de segundo grau de Ilinois. Todos, claro, tinham as mais altas médias de notas em seus ginásios. Mas embora continuassem a se sair bem na faculdade, com excelentes notas, ao beirarem os trinta anos haviam alcançado apenas níveis medianos de sucesso. Dez anos após a formatura do ginásio, só um em quatro se achava em nível mais alto entre os jovens de idade comparável na profissão que haviam escolhido, e muitos tinham-se dado bem pior.

Karen Arnold, professora de educação na Universidade de Boston, uma das pesquisadoras que acompanham os oradores, explica:

Acho que descobrimos as pessoas "certinhas", as que sabem como vencer no sistema. Mas os oradores de turma, claro, têm de lutar tanto quanto todos nós. Saber que uma pessoa é um orador de turma é saber apenas que ela é muitíssimo boa no rendimento avaliado por notas. Nada nos diz de como ela reage às vicissitudes da vida.

E esse é o problema: a inteligência acadêmica não oferece praticamente nenhum preparo para o torvelinho ou oportunidade que trazem as vicissitudes de vida. Apesar de um alto Ql não ser nenhuma garantia de prosperidade, prestígio ou felicidade na vida, nossas escolas e cultura concentram-se na capacidade acadêmica, ignorando a inteligência emocional, um conjunto de traços alguns chamariam de caráter que também tem imensa

importância para nosso destino pessoal. A vida emocional é um campo com o qual se pode lidar, certamente como matemática ou leitura, com maior ou menor talento, e exige seu conjunto exclusivo de aptidões. E a medida dessas numa pessoa é decisiva para a compreensão do porquê uma prospera na vida, enquanto outra, de igual intelecto, entra num beco sem saída: a aptidão emocional é uma metacapacidade, determinando até onde podemos usar bem quaisquer outras aptidões que tenhamos, incluindo o intelecto bruto.
Claro, há muitos caminhos para o sucesso na vida, e muitos campos em que outras aptidões são recompensadas. Em nossa sociedade cada vez mais baseada no conhecimento, a aptidão técnica é sem dúvida uma delas. Há uma piada infantil: "Como se chama um chato daqui a quinze anos?" Resposta: "Chefe." Mas mesmo entre os "chatos" a inteligência emocional oferece uma vantagem extra no local de trabalho, como veremos na Parte Três. Muitos indícios atestam que as pessoas emocionalmente competentes que conhecem e lidam bem com os próprios sentimentos, e lêem e consideram os sentimentos das outras levam vantagem em qualquer campo da vida, seja nas relações amorosas e íntimas, seja assimilando as regras tácitas que govemam o sucesso na política organizacional.
As pessoas com prática emocional bem desenvolvida têm mais probabilidade de sentirem-se satisfeitas e serem eficientes em suas vidas, dominando os hábitos mentais que fomentam sua produtividade; as que não conseguem exercer algum controle sobre a vida emocional travam batalhas internas que sabotam sua capacidade de se concentrar no trabalho e pensar com clareza.
UM TIPO DIFERENTE DE INTELIGÊNCIA
Para o observador casual, Judy, de quatro anos, pareceria deslocada entre os coleguinhas mais gregários. Retrai-se na hora das brincadeiras, ficando mais à margem dos jogos do que mergulhando no centro. Mas Judy é na verdade uma perspicaz observadora da política social de sua tumma no pré-primário, talvez a mais sofisticada dos meninos em seus discernimentos dos vaivéns dos sentimentos internos dos outros.
Essa sofisticação só se torna visível quando sua professora reúne as crianças de quatro anos em volta de si para brincar do que chamam de Jogo da Sala de Aula. Essa brincadeira uma réplica infantil da própria sala do pré-primário de Judy, colando figuras que têm como cabeças pequenas fotos dos alunos e professores é um teste de percepção social. Quando a professora de Judy Ihe pede que ponha cada menina e menino na parte da sala onde mais gostam de brincar o cantinho da arte, o de montar blocos, e assim por diante - , ela o faz com total precisão. E quando Ihe pedem que ponha cada menina e menino com as crianças com que mais gostam de brincar, ela mostra que sabe combinar os melhores amigos de toda a classe.
A precisão de Judy revela que ela tem um perfeito mapa social de sua turma, um nível de percepção excepcional para uma criança de quatro anos. Essas são aptidões que, na vida posterior, podem permitir a Judy desabrochar numa estrela em qualquer dos campos onde as "aptidões pessoais" contém, desde vendas e administração até diplomacia.
Que o brilho social de Judy tenha sido identificado, ainda tão cedo, deveu-se ao fato de ela ser aluna da Pré-Escola Eliot-Pearson, no campus da Universidade Tufts, onde o Projeto Spectrum, um currículo que intencionalmente cultiva vá rios tipos de inteligência, era então desenvolvido. O Projeto Spectrum reconhe ce o repertório humano de apddões vai muito além da estreita faixa de aptidões com palavras e números em que se concentram as escolas tradicionais. Reconhece que aptidões como a percepção social de

Judy são talentos que uma educação deve mais alimentar que ignorar ou mesmo frustrar. Encorajando as crianças a desenvolverem uma completa gama das apddões a que na verdade recorrerão para o sucesso, ou usarão apenas para se realizar no que fazem, a escola se torna uma educação em aptidões para a vida.

O orientador visionário por trás do Projeto Spectrum é Howard Gardner, psicólogo da Escola de Educação de Harvard.

Chegou a hora ele me disse de ampliar nossa idéia do espectro de talentos. A maior contribuição isolada que a educação pode dar ao desenvolvimento de uma criança é ajudá-la a encaminhar-se para um campo onde seus talentos se adaptem melhor, onde ela será feliz e competente. Perdemos isso inteiramente de vista. Em vez disso, sujeitamos todos a uma educação em que, se você for bem-sucedido, estará mais bem capacitado para ser professor universitário. E avaliamos todos, ao longo do percurso, segundo satisfazem ou não esse estreito padrão de sucesso. Devíamos gastar menos tempo classificando crianças e mais tempo ajudando-as a identificar suas aptidões e dons naturais e a cultivá-los. Há centenas e centenas de maneiras de ser bem-sucedido, e muitas, muitas aptidões diferentes que as ajudarão a chegar lá.

Se alguém vê as limitações das velhas formas de pensar sobre a inteligência, é Gardner. Ele observa que os dias de glória dos testes de QI começaram durante a Primeira Guerra Mundial, quando dois milhões de americanos foram classificados por meio do primeiro formulário em massa do teste de QI, recém-criado por Lewis Terman, um psicólogo de Stanford. Isso levou a décadas do que Gardner charna de "modo de pensar do QI":

Pensar que as pessoas são inteligentes ou não, que nasceram assim, que não se pode fazer muita coisa a respeito e que os testes podem dizer se a gente é um dos inteligentes ou não. O teste SAT para admissão em universidades baseia-se na mesma idéia de uma única aptidão que determina nosso futuro.

Esse modo de pensar impregna a sociedade.

O influente livro de Gardner, Frames of Mínd [Estados de Espírito], de 1983, foi um manifesto contestando a visão do QI; propunha que não havia um tipo único, monolítico, de inteligência decisiva para o sucesso na vida, mas antes um amplo espectro de inteligências, com sete variedades-chave. Em sua lista entram os dois tipos de inteligências acadêmicas padrão, a vivacidade verbal e a a matemático-lógica, mas ele vai adiante e inclui a apddão espacial que se vê, digamos, num destacado pintor ou arquiteto; o gênio cinestésico exibido na fluidez e graça físicas de uma Martha Graham ou Magic Johnson; e os dons musicais de um Mozart ou YoYo Ma. Arrematando a lista, há duas faces do que Gardner chama de "inteligências pessoais": aptidões interpessoais, como as de um grande terapeuta como Carl Rogers ou um líder de nível mundial como Martin Luther King, Jr., e a aptidão "intrapsíquica", que pode surgir, de um lado, nas brilhantes intuições de Sigmund Freud, ou, com menos barulho, na satisfação interior que vem da sintonização de nossa vida com nossos verdadeiros sentimentos.

A palavra operacional nessa visão de inteligências é múltiplo: o modelo de Gardner vai muito além do conceito padrão de QI como um fator único e imutável. Reconhece que os testes que nos tiranizaram quando passamos pela escola desde a realização das provas de rendimento que nos classificavam entre os que seriam desviados para as escolas técnicas e os destinados à universidade, aos SATs, que determinavam qual faculdade, se fosse o caso, poderíamos freqüentar se baseiam numa noção limitada de inteligência, uma noção sem ligação com a verdadeira gama de talentos e aptidões que contam para a vida, acima e além do QI.

Gardner reconhece que sete é um número arbitrário para a variedade de inteligências; não há nenhum número mágico para a multiplicidade de talentos humanos A determinada altura, ele e seus colegas haviam esticado essas sete para uma lista de vinte aptidões diferentes. A Inteligência interpessoal, por exemplo, desdobrou-se em quatro aptidões distintas: liderança, a aptidão de manter relações e conservar amigos, a de resolver conflitos e a do tipo de análise social em que Judy, de quatro anos, era excelente.
Essa visão multifacetada da inteligência oferece um quadro mais rico da capacidade e do potencial de uma criança para o sucesso que o QI padrão.
Quando os alunos da Spectrum foram avaliados pela Escala de Inteligência Stanford-Binet outrora o padrão ouro dos testes de QI - e mais uma vez por uma bateria destinada a medir o espectro de inteligências de Gardner, não houve nenhuma relação significativa entre as contagens obtidas nos dois testes. As cinco com Qls mais altos (de 125 a 133) mostraram uma variedade de perfis nas dez forças medidas pelo teste Spectrum. Por exemplo, das cinco crianças "mais inteligentes" segundo os testes de QI, uma era forte em três áreas, três tinham forças em duas áreas, e uma criança "inteligente" tinha apenas uma força Spectrum. Essas forças eram espalhadas: quatro das forças dessas crianças eram em música, duas em artes visuais, uma em compreensão social, uma em lógica, duas em linguagem. Nenhuma das cinco crianças de alto QI era forte em movimento, números ou mecanica: movimento e números foram na verdade pontos fracos para duas das cinco.
A conclusão de Gardner foi que "a Escala de Inteligência Stanford-Binet não previu desempenho bem-sucedido de ponta a ponta ou num subconjunto consistente de atividades Spectrum". Por outro lado, as contagens Spectrum dão aos pais uma dara orientação sobre os campos nos quais essas crianças terão um interesse espontâneo e onde se sairão bem o bastante para desenvolver paixões que poderão um dia conduzi-las além da eficiência, até a maestria.
O pensamento de Gardner sobre a multiplicidade da inteligência continua a evoluir. Uns dez anos após ter publicado sua teoria pela primeira vez, ele fez os os seguintes sumários das inteligências pessoais:
Inteligência inpessoal é a capacidade de compreender outras pessoas: o que as motiva, como trabalham, como trabalhar cooperativamente com elas. Pessoal de vendas, políticos, professores, clínicos e líderes religiosos bem-sucedidos provavelvavelmente são todos indivíduos com altos graus de inteligência interpessoal. A inteligência intrapessoal... é uma aptidão correlata, voltada para dentro. É uma capacidade de formar um modelo preciso, verídico, de si mesmo, e poder usá-lo lo para agir eficazmente na vida.
Em outra versão, Gardner observou que o âmago da inteligência interpessoal inclui "a capacidade de discernir e responder adequadamente aos estados de espírito, temperamentos, motivações e desejos de outras pessoas". Na inteligên cia intrapessoal, chave do autoconhecimento, ele incluiu "acesso a nossos pró prios sentimentos e a capacidade de discriminá-los e usá-los para orientar o comportamento.

SPOCK VS. DATA: QUADO A PERCEPÇÃO NÃO BASTA

As teorizações de Gardner contêm uma dimensão da inteligência pessoal que é amplamente apontada, mas pouco explorada: o papel das emoções. Talvez isso se dê porque, como me sugeriu ele próprio, seu trabalho é fortemente informado por um modelo mental de ciência cognitiva. Assim, sua visão dessas inteligências enfatiza a percepção a compreensão de si e de outros nas motivações, nos hábitos de trabalho e no uso dessa

intuição na própria vida e na relação com outros. Mas, como acontece com o campo cinestésico, onde o brilho físico se manifesta não verbalmente, o campo das emoções também se estende além do alcance da linguagem e da cognição.
Embora haja amplo espaço nas suas descrições das inteligências pessoais para a intuição no jogo das emoções e no domínio de seu controle, Gardner e os que com ele trabalham não investigaram com muitos detalhes o papel do sentimento nessas inteligências, concentrando-se mais na cognição sobre o sentimento. Essa concentração, talvez não intencionalmente, deixa inexplorado o rico mar de emoções que toma a vida interior e os relacionamentos tão complexos, tão absorventes, e muitas vezes tão desconcertantes. E deixa por sondar tanto o sentido em que há inteligência nas emoções quanto o sentido em que se pode transmitir inteligência às emoções.
A ênfase de Gardner nos elementos perceptivos nas inteligências pessoais reflete o Zeitgeist [espírito da época] da psicologia que fommou suas opiniões. A excessiva ênfase da psicologia na cognição mesmo no campo das emoções deve-se, em parte, a um acidente na história dessa ciência. Durante as décadas de meados deste século, a psicologia acadêmica foi dominada por behavioristas nos moldes de B. F. Skinner, para os quais só o comportamento, que podia ser visto objetivamente, de fora, podia ser estudado com precisão científica. Os behavioristas decretaram toda a vida interior, inclusive as emoções, interditada à ciência.
Depois, com a chegada, em fins da década de 60, da "revolução cognitiva", o foco da ciência psicológica voltou-se para como a mente registra e armazena informação, e a natureza da inteligência. Mas as emoções continuaram sendo uma zona proibida. O saber convencional entre os cientistas cognitivos afirmava que a inteligência implica um processamento frio e duro dos fatos. É hiper-racional, mais ou menos como o Mr. Spock de Jornada nas estrelas, o arquétipo de secos bytes de informação não confundida pelo sentimento, encarnando a idéia de que as emoções não têm lugar na inteligência e apenas confundem nosso quadro de vida mental.
Os cientistas cognitivos que abraçaram essa opinião foram seduzidos pelo computador como modelo operacional da mente, esquecendo na realidade que os úmidos programas e peças cerebrais bóiam numa poça pegajosa e latejante de produtos neuroquímicos, em nada semelhante ao silício ordenado e sanitizado que gerou a metáfora orientadora da mente. Falta aos modelos predominantes, entre os cientistas cognitivos, de como a mente processa infommação, o reconhecimento de que a racionalidade é guiada e pode ser gerada pelo sentimento. O modelo cognitivo é, nesse aspecto, uma visão empobrecida da mente, uma visão que não explica o Sturm und Drang [Tempestade e Ímpeto, movimento romantico alemãol de sentimentos que dão sabor ao intelecto. Para persistir nessa opinião, os próprios cientistas cognitivos tiveram de ignorar a importância, para seus modelos da mente, de suas esperanças e medos pessoais, suas disputas conjugais e ciúmes profissionais a inundação de sentimento que dá à vida seu sabor e suas urgências e que a cada momento distorce exatamente a maneira como (e até onde bem ou mal) se processa a informação.
A distorcida visão científica de uma vida mental emocionalmente chã - que orientou os últimos oitenta anos de pesquisa sobre a inteligência - está mudando aos poucos, à medida que a psicologia começa a reconhecer o papel essencial do sentimento no pensamento. Mais ou menos como a spockiana personagem Data em Jornada nas estrelas ageração seguinte, a psicologia começa a apreciar a força e virtudes das emoções na vida mental, assim como seus perigos. Afinal, como vê Data (para sua

própria consternação, se pudesse sentir consternação), sua lógica não traz a solução humana certa. Nossa humanidade é mais evidente em nossos sentimentos; Data procura sentir, sabendo que alguma coisa essencial está faltando. Ele quer amizade, lealdade; como o Homem de Lata de O mágico de Oz, falta-lhe um coração. Na falta do senso lírico que traz o sentimento, Data ta pode tocar música ou escrever poesia com virtuosismo técnico, mas não sente sua paixão. A lição do anseio de Data pelo próprio anseio é que faltam inteiramente à fria visão cognitiva os valores mais elevados do coração humano fé, esperança, devoção, amor. As emoções enriquecem; um modelo mental que as ignora se empobrece.
Quando perguntei a Gardner sobre sua ênfase mais nos pensamentos sobre sentimentos, ou metacognição, do que nas próprias emoções, ele admitiu que tendia a ver a inteligência de uma maneira cognitiva, mas me disse:
Quando escrevi pela primeira vez sobre inteligências pessoais, eu estava falando de emoção, sobretudo em minha idéia de inteligência intrapessoal: um dos componentes é o sintonizar-se emocionalmente consigo mesmo. Os sinais de sentimento-visceral que recebemos é que são essenciais para a inteligência interpessoal. Mas ao se desenvolver na prática, a teoria da inteligência múlti pla evoluiu e se concentrou mais na metacognição - ou seja, a consciência que se tem do próprio processo mental - que em toda a gama de aptidões emocionais.
Ainda assim, Gardner reconhece como essas habilidades emocionais e relacionais são cruciais no corpo-a-corpo da vida. Ele ressalta:
Muitas pessoas com Qls de 160 trabalham para outras com Qls de 100, se as primeiras têm baixa inteligência intrapessoal e as últimas, alta. E no mundo do dia-a-dia, nenhuma inteligência é mais importante que a intrapessoal. Se não a temos, faremos escolhas errôneas sobre quem desposar, que emprego arranjar, e assim por diante. Precisamos treinar as crianças em inteligências intrapessoais na escola.
PODEM AS EMOÇÕES SER INTELIGENTES
Para se ter uma compreensão mais plena de exatamente como poderia ser esse exercício, temos de nos voltar para outros teóricos que seguem o caminho intelectual de Gardner - mais notadamente um psicólogo de Yale, Peter Salovey, que estabeleceu com bastantes detalhes os modos como podemos transmitir inteligência às nossas emoções. Esse esforço não é novo; com os anos, mesmo os mais ardentes teóricos do QI tentaram às vezes introduzir as emoções no domínio da inteligência, em vez de ver "emoção" e "inteligência" como uma inerente contradição em termos. Assim, E.L. Thorndike, um destacado psicólogo que também foi influente na popularização da idéia do QI nas décadas de 20 e 30, sugeriu em artigo na Harper's Magazine que um dos aspectos da inteligência emocional, a inteligência "social" a própria capacidade de entender os outros e "agir com sabedoria nas relações humanas" era em si um aspecto do QI de uma pessoa. Outros psicólogos da época adotaram uma visão mais cínica da inteligência social, encarando-a em termos de capacidade de manipular outras pessoas levá-las a fazer a nossa vontade, querendo ou não. Mas nenhuma dessas formulações de inteligência social exerceu muita influência entre os teóricos do QI, e em 1960 um influente livro didático sobre testes de inteligência cia considerou a inteligência social um conceito "inútil".
Quando Ser sperto é ser Burro
Mas a inteligência pessoal não seria ignorada, sobretudo porque faz ao mesmo tempo sentido intuitivo e comum. Por exemplo, quando Robert Stemberg, outro psicólogo de

Yale, pediu a pessoas que descrevessem uma "pessoa inteligente, as aptidões práticas estavam entre os principais aspectos relacionados. Pesqui sas mais sistemáticas de Stemberg o reconduziram de volta à conclusão de Thomdike: de que a inteligência social é ao mesmo tempo diferente das aptidões acadêmicas e parte chave do que faz as pessoas se saírem bem nos aspectos práticos da vida. Entre as inteligências práticas tão altamente valorizadas, por exemplo, no espaço profissional, está aquela sensibilidade que permite aos administradores eficientes captarem mensagens tácitas.
Em anos recentes, um grupo cada vez maior de psicólogos chegou a conclusões semelhantes, concordando com Gardner em que os antigos conceitos de QI giram em tomo de uma estreita faixa de aptidões lingüísticas e matemáticas, e que um bom desempenho em testes de QI é um fator de previsão mais direta de sucesso em sala de aula ou como professor, mas cada vez menos quando os caminhos da vida se desviam da academia. Esses psicólogos - entre eles Sternberg e Salovey - adotaram uma visão mais ampla de inteligência, tentando reinventá-la em termos do que é preciso para viver a vida de um modo bem-sucedido. E essa linha de investigação retoma ao reconhecimento de como, exatamente, é crucial a inteligência "pessoal" ou emocional.
Salovey inclui as inteligências pessoais de Gardner em sua definição básica de inteligência emocional, expandindo essas aptidões em cinco domínios principais:
1. Conhecer as próprias emoçoes. Autoconsciência - reconhecer Um senti mento quando ele ocorre é a pedra fundamental da inteligência emocional.
Como veremos no Capítulo 4, a capacidade de controlar sentimentos a cada momento é crucial para o discernimento emocional e a autocompreensão. A incapacidade de observar nossos verdadeiros sentimentos nos deixa à mercê deles As pessoas de maior certeza sobre os próprios sentimentos são melhores pilotos de suas vidas, tendo um sentido mais preciso de como se sentem em relação a decisões pessoais, desde com quem se casar a que emprego aceitar.

2. Lidar com emoções. Lidar com os sentimentos para que sejam apropriados é uma aptidão que se desenvolve na autoconsciência. O Capítulo 5 vai examinar a capacidade de confortar-se, livrar-se da ansiedade, tristeza ou irritabili dade incapacitantes e as conseqüências do fracasso nessa aptidão emocional básica.
ca.As pessoas fracas nessa aptidão vivem constantemente combatendo sentimentos de desespero, enquanto as boas nisso se recuperam com muito mais rapidez dos reveses e perturbações da vida.
3. Motivar-se. Como mostrará o Capítulo 6, pôr as emoções a serviço de uma meta é essencial para prestar atenção, para a automotivação e a maestria, e para a criatividade. O autocontrole emocional adiar a satisfação e reprimir a impulsividade está por trás de todo tipo de realização. E a capacidade de entrar em estado de "fluxo" possibilita excepcionais desempenhos. AS pessoas que têm essa capacidade tendem a ter mais alta produtividade e eficácia em qualquer atividade que empreendam.
4. Reconhecer emoções nos outros. A empatia, outra capacidade que se desenvolve na autoconsciência emocional, é a "aptidão pessoal" fundamental. O Capítulo 7 investigará as raízes da empatia, o preço social da ausência de ouvido do emocional, e os motivos pelos quais a empatia gera altruísmo. As pessoas empáticas estão mais sintonizadas com os sutis sinais sociais que indicam de que os outros precisam ou o que querem. Isso as torna melhores em vocações como as profissões assistenciais, ensino, vendas e administração.

5. Lidar com relacionamentos. A arte dos relacionamentos é, em grande parte, a aptidão de lidar com as emoções dos outros. O Capítulo 8 examina a competência e incompetência, e as aptidões específicas envolvidas. São as aptidões que reforçam a popularidade, a liderança e a eficiência interpessoal. As pessoas excelentes nessas aptidões se dão bem em qualquer coisa que dependa de interair tranqüilamente com os outros; são estrelas sociais.
Claro, as pessoas diferem em suas aptidões em cada um desses campos; alguns de nós podemos ser bastante hábeis no lidar, digamos, com nossa ansiedade, mas relativamente ineptos no confortar os aborrecimentos de outra pessoa. A base por baixo de nosso nível de aptidão é sem dúvida neural, mas, como veremos, o cérebro é admiravelmente flexível, em constante aprendizado. Os lapsos nas aptidões emocionais podem ser remediados: em grande parte, cada um desses campos representa um corpo de hábitos e respostas que, com o esforço certo, se pode melhorar.
QI INTELIGÊNCIA EMOCIOIAL: TIPOS PUROS
O QI e a inteligência emocional não são capacidades opostas, mas distintas.
Todos nós misturamos acuidade intelectual e emocional; as pessoas de alto QI e baixa inteligência emocional (ou baixo QI e alta inteligência emocional) são, apesar dos estereótipos, relativamente raras. Na verdade, há uma ligeira correlação entre o QI e alguns aspectos da inteligência emocional embora bastante pequena para deixar claro que se trata de duas entidades bastante independentes.
Ao contrário dos testes conhecidos de QI, não há ainda nenhum formulário único de teste com papel e lápis que produza "uma contagem de inteligência emocional e talvez jamais venha a haver. Embora seja ampla a pesquisa sobre cada um de seus componentes, alguns deles, como a empatia, são mais bem testados pela amostragem da aptidão de fato de uma pessoa na tarefa por exemplo, mandá-la ler os sentimentos de uma pessoa num vídeo de expressões faciais. Entretanto, usando uma medição do que chama de "maleabilidade do ego", que se assemelha bastante à inteligência emocional (inclui as principais aptidões sociais e emocionais), Jack Block, psicólogo na Universidade da Califómia em Berkeley, fez uma comparação dos dois tipos teóricos puros:
pessoas de alto QI versus pessoas de altas aptidões emocionais. As diferenças são reveladoras.
O tipo alto QI puro (isto é, separado da inteligência emocional) é quase uma caricatura do intelectual, capaz no domínio da mente mas inepto no mundo pessoal. Os perfis diferem ligeiramente para homens e mulheres. O homem de alto QI é tipificado o que não surpreende por uma ampla gama de interesses e capacidades. É ambicioso e produtivo, previsível e obstinado, e condescendente, fastidioso e inibido, pouco à vontade com a sexualidade e a experiência sensual, inexpressivo e desligado, e emocionalmente frio.
Em contraste, os homens de alta inteligência emocional são socialmente equilibrados, comunicativos e animados, não inclinados a receios ou ruminações preocupadas.
Têm uma notável capacidade de engajamento com pessoas ou causas de assumir responsabilidades e ter uma visão ética; são solidários e atenciosos em seus relacionamentos. Têm uma vida emocional rica, mas correta;
sentem-se à vontade consigo mesmos, com os outros e com o universo social em que vivem.
As mulheres de alto QI puro têm a esperada confiança intelectual, são fluentes no expressar suas idéias, valorizam questões intelectuais e têm uma ampla gama de interesses intelectuais e estéticos. Também tendem a ser introspectivas, inclinadas à

ansiedade, à ruminação e à culpa, e hesitam em exprimir sua raiva abertamente (embora o façam de maneira indireta).
As mulheres emocionalmente inteligentes, em contraste, tendem a ser assertivas e expressam suas idéias de um modo direto, e sentem-se positivas em relação a si mesmas; para elas, a vida tem sentido. Como os homens, são comunicativas e gregárias, e expressam de modo adequado os seus sentimentos (não, digamos, em ataques de que depois se arrependem); adaptam-se bem à tensão O equilíbrio social delas permite-lhes ir até os outros; sentem-se suficientemente à vontade consigo mesmas para ser brincalhonas, espontaneas e abertas à experiência sexual. Ao contrário das mulheres de puro alto QI, raramente sentem ansiedade ou culpa, e tampouco mergulham em ruminações.
Esses perfis, claro, são extremos - todos nós mesclamos QI e inteligência emocional em graus variados. Mas oferecem uma perspectiva instrutiva do que cada uma dessas dimensões acrescenta, separadamente, às qualidades de uma pessoa. Na medida em que a pessoa tem tanto inteligência cognitiva quanto emocional, essas imagens se fundem. Ainda assim, das duas, é a inteligência que contribui com um número muito maior das qualidades que nos tornam mais plenamente humanos.

4 CONHECE-TE A TI MESMO

Um guerreiro samurai, conta uma velha história japonesa, certa vez desafiou um mestre Zen a explicar o conceito de céu e inferno. Mas o monge respondeu-lhe com desprezo:
- Não passas de um rústico... não vou desperdiçar meu tempo com gente da tua laia!
Atacado na própria honra, o samurai teve um acesso de fúria e, sacando da bainha a espada, berrou:
- Eu poderia matar-te por tua impertinência.
- Isso respondeu calmamente o monge, é o inferno.
Espantado por ver a verdade no que o mestre dizia da cólera que o dominara, o samurai acalmou-se, embainhou a espada e fez uma mesura, agradecendo ao monge a intuição.
- E isso - disse o monge - é o céu.
O súbito despertar do samurai para seu estado de agitação ilustra a crucial diferença entre alguém se ver presa de um sentimento e tomar consciência de que está sendo arrebatado por ele. A recomendação de Sócrates - "Conhece-te a ti mesmo" - dirige-se a essa pedra de toque de inteligência emocional: a consciência de nossos sentimentos quando eles ocorrem.
À primeira vista, pareceria que nossos sentimentos são óbvios; uma reflexão mais demorada nos lembra as vezes em que fomos demasiado indiferentes ao sque de fato sentimos sobre uma coisa, ou despertamos para esses sentimentos
tarde demais. Os psicólogos usam o termo um tanto pesado metacognição para referir-se à consciência do processo de pensar, e metaestado de esprito para a consciência de nossas emoções. Eu prefiro o termo autoconsciência, no sentido de permanente atenção a nossos estados interiores. Nessa consciência auto-reflexiva, a mente observa e investiga a própria experiência, induindo as emoções.2
Esse tipo de consciência é semelhante ao que Freud descreveu como uma "atenção a pairar de modo bem distribuído", e que recomendou aos que queriam fazer psicanálise. Essa atenção registra com imparcialidade tudo que passa pela consciência, como testemunha interessada mas não reativa. Alguns psicanalistas a chamam de "ego observante", a capacidade de autoconsciência que permite ao analista monitorar suas

reações ao que diz o paciente, e que o processo de livre associação alimenta no paciente.
Essa autoconsciência pareceria exigir um neocórtex ativado, sobretudo as áreas da linguagem, sintonizado para identificar e nomear as emoções despertadas. A autoconsciência não é uma atenção que se deixa levar pelas emoções, reagindo com exagero e amplificando o que se percebe. Ao contrário, é um modo neutro, que mantém a auto-reflexividade mesmo em meio a emoções turbulentas. William Styron parece descrever alguma coisa semelhante a essa faculdade da mente, ao escrever sobre sua profunda depressão, quando fala da sensação de "estar sendo acompanhado por um segundo eu - um observador fantasmagórico que, não partilhando a demência de seu duplo, pode ficar observando com desapaixonada curiosidade enquanto o companheiro se debate".
No melhor de si, a auto-observação permite exatamente essa consciência equânime de sentimentos arrebatados ou turbulentos. No mínimo, manifesta-se simplesmente como um ligeiro recuo da experiência, um fluxo paralelo de consciência que é "meta": pairando acima ou ao lado da corrente principal, mais consciente do que se passa do que imersa e perdida nele. É a diferença entre, por exemplo, sentir uma fúria assassina contra alguém e ter o pensamento auto-reflexivo: "O que estou sentindo é raiva", mesmo quando se está furioso.
Em termos da mecânica neural da consciência, essa sutil mudança de atividade mental presumivelmente avisa que os circuitos neocorticais estão monitorando ativamente a emoção, primeiro passo para adquirir algum controle. Essa consciência das emoções é a aptidão emocional fundamental sobre a qual se fundam outras, como o autocontrole emocional.
Autoconsciência, em suma, significa estar "consciente ao mesmo tempo de nosso estado de espírito e de nossos pensamentos sobre esse estado de espírito", nas palavras de]ohn Mayer, psicólogo da Universidade de New Hampshire que, com Peter Salovey, de Yale, é um dos co-formuladores da teoria da inteligência emocional. A autoconsciência pode ser uma atenção não reativa e não julgadora de estados interiores. Mas Mayer acha que essa sensibilidade também pode ser menos equânime; os pensamentos típicos que revelam a autoconsciência incluem "Não devo me sentir assim", "Vou pensar em coisas boas para me animar" e, numa autoconsciência mais restrita, o pensamento passageiro "Não pense nisso", em relação a alguma coisa muitíssimo perturbadora.
Embora haja uma distinção lógica entre estar consciente dos sentimentos e agir para mudá-los, Mayer constata que, para todos os fins práticos, as duas em geral se combinam: reconhecer um estado de espírito negativo é querer livrar-se dele. Esse reconhecimento, porém, é distinto das tentativas que fazemos para evitar agir com base num impulso emocional. Quando dizemos "Pare com isso!”
a uma criança cuja raiva a levou a bater num companheiro de brincadeiras, podemos deter o espancamento, mas a raiva continua. Os pensamentos da criança ainda estão fixados na causa da raiva - "Mas ele roubou meu brinquedo!”
- e a raiva continua do mesmo jeito. A autoconsciência tem um efeito mais potente sobre sentimentos fortes, de aversão: a compreensão "O que estou sentindo é raiva" oferece um maior grau de liberdade - não apenas a opção de não agir com base na raiva, mas a opção extra de tentar se livrar dela.
Mayer constata que as pessoas tendem a adotar estilos típicos para acompanhar e manejar suas emoções.

· Autoconsciente. Consciente de seus estados de espírito no momento em que ocorrem, essas pessoas, compreensivelmente, têm uma certa sofisticação em relação a suas vidas emocionais. A clareza com que sentem suas emoções pode reforcar outros traços de personalidade: são autônomas e seguras de seus próprios limites, gozam de boa saúde psicológica e tendem a ter uma perspectiva positiva da vida. Quando entram num estado de espírito negativo, não ruminam nem ficam obcecadas com isso e podem sair dele mais cedo. Em suma, a vigilância delas ajuda-as a administrar suas emoções.
· Mergulhadas. São pessoas muitas vezes inundadas por suas emoções e incapazes de escapar delas, como se seus estados de espírito houvessem assumido o controle. São instáveis e não têm muita consciência dos próprios sentimentos, de modo que se perdem neles, em vez de ter alguma perspectiva.
Em conseqüência, pouco fazem para tentar escapar a esses estados de espírito negativos, achando que não têm controle sobre sua vida emocional. Muitas vezes se sentem esmagadas e emocionalmente descontroladas.
· Resignadas. Embora essas pessoas muitas vezes vejam com clareza o que estão fazendo, também tendem a aceitar seus estados de espírito e, portanto, não tentam mudá-los. Parece haver dois ramos do tipo resignado: os que estão geralmente em bons estados de espírito e por isso pouca motivação têm para mudá-lOs e os que, apesar de verem com clareza seus estados de espírito, são susceptíveis aos maus e os aceitam com uma atitude de laissez-faire, nada fazendo para mudá-los, apesar da aflição que sentem - um padrão encontrado entre, digamos, pessoas deprimidas que se resignam ao seu desespero.
OS APAIXONADOS E OS lNDIFERENTES
Imagine por um instante que você está num avião voando de Nova lorque para San Francisco. É um vôo tranqüilo mas, quando se aproxima das Montanhas Rochosas, a voz do piloto vem nos alto-falantes.
- Senhoras e senhores, vamos entrar numa área de turbulência. Por favor retornem às suas poltronas e apertem os cintos.
Aí, o avião entra em turbulência, mais forte do que você já passou - jogado para cima e para baixo, para um lado e para outro, como uma bola de praia nas ondas.
A questão é: que faz você? É daquelas pessoas que afundam no livro ou revista, ou continuam vendo o filme, desligando-se da turbulência? Ou é mais provável que pegue o manual de instruções de emergência para rever as precauções, observe a equipe de bordo para ver se mostra sinais de pânico, ou apure o ouvido para os motores, para ver se há alguma coisa digna de preocupação?
A resposta, entre essas, que nos vem mais naturalmente é um sinal de nossa atitude predominante em situações de apuro. O próprio cenário do avião é um dos pontos de um teste psicológico criado por Suzanne Miller, psicóloga da Universidade Temple, para avaliar se as pessoas tendem a ser vigilantes, acompanhando cuidadosamente cada detalhe de uma situação angustiante, ou, ao contrário, lidam com esses momentos de ansiedade tentando distrair-se. Essas duas atitudes de atenção em relação ao apuro têm conseqüências bastante diferentes para a maneira como as pessoas sentem suas reações emocionais. Os que se ligam nos apuros podem, pelo ato mesmo de acompanhar com tanto cuidado, ampliar sem o saber a magnitude de suas reações - sobretudo se essa ligação é desprovida da equanimidade da autoconsciência. O resultado é que suas emoções parecem tanto mais intensas. Os que se desligam, que se

distraem, notam menos coisas de suas reações e com isso minimizam a experiência de sua resposta emocional, se não as dimensões da própria resposta.
Nos extremos, isso significa que para algumas pessoas a consciência emocional é esmagadora, enquanto para outras mal existe. É só pensar no universitário que, uma noite, descobre um início de incêndio em seu dormitório, vai pegar um extintor e apaga o fogo. Nada de extraordinário - a não ser que, ao ir buscar o extintor e voltar, ele andou em vez de correr. Motivo? Não achava que havia qualquer urgência.
A história me foi contada por Edward Diener, psicólogo da Universidade de ILINOIS em Urbana, que estuda a intensidade com que as pessoas sentem suas emoções. 0 universitário figurava em sua coleção de estudos de casos como um dos menos intensos que ele já encontrara. Era, essencialmente, um homem sem paixões, uma pessoa que passa pela vida pouco ou nada sentindo, mesmo numa emergência como um incêndio.
Em comparação, vejam a mulher no outro lado do espectro de Diener. Uma vez, quando perdeu uma caneta preferida, ficou perturbada durante dias. Outra vez, ficou tão excitada, ao ver o anúncio de uma grande liquidação de sapatos femininos numa loja cara, que largou o que estava fazendo, saltou no carro e dirigiu três horas até a loja em Chicago.
Diener constata que as mulheres, em geral, sentem com mais força emoções positivas e negativas que os homens. E, diferenças de sexo à parte, a vida emocional é mais rica para os que observam mais. Entre outras coisas, essa maior sensibilidade emocional significa que, para tais pessoas, a menor provocação desencadeia vendavais emocionais paradisíacos ou infemais, enquanto as do outro mal experimentam qualquer sensação, mesmo nas circunstâncias mais angustiantes.

O HOMEM SEM SENTIMENTOS

Gary enfurecia a noiva, Ellen, porque, apesar de inteligente, atencioso e um médico bem-sucedido, era emocionalmente Ihano, completamente sem reação a qualquer demonstração de sentimentos. Embora falasse com brilhantismo de ciência e arte, quando se tratava de seus próprios sentimentos - mesmo por Ellen emudecia. Por mais que ela tentasse despertar-lhe alguma paixão, ele ficava impassivo, indiferente.
Eu não expresso naturalmente meus sentimentos disse Gary ao terapeuta a quem consultou por insistência de Ellen. Ouando se tratava da vida emocional, acrescentou Não sei o que dizer; não tenho sentimentos fortes, positivos ou negativos.
Ellen não estava sozinha em sua frustracão com o distanciamento de Gary;
segundo ele confiou ao terapeuta, era incapaz de falar abertamente de seus sentimentos com qualquer pessoa em sua vida. Motivo: não sabia o que sentia, para começar. Até onde sabia, não tinha raivas, tristezas ou alegrias.
Como observa seu terapeuta, esse vazio emocional deixa Gary e outros como ele incolores, insípidos:
Entediam a todos. Por isso suas esposas os mandam tratar-se.
A Ihanura emocional de Gary exemplifica o que os psiquiatras chamam de alexitimia, do grego a (ausência), léxis (palavra) e thymós (emoção). Faltam a essas pessoas palavras para descrever seus sentimentos. Na verdade, parecem faltar-lhes sentimentos completamente, embora isso talvez se deva mais à sua incapacidade de manifestar emoção do que a uma completa ausência de emoção. Essas pessoas foram notadas pela primeira vez por psicanalistas intrigados por um tipo de pacientes intratáveis pelo seu método, porque não comunicavam sentimentos, fantasias, mas apenas sonhos incolores - em suma, nenhuma vida interior digna de nota. As características clínicas que assinalam a alexitimia incluem dificuldade para descrever sentimentos - os próprios ou os

de outrem e um vocabulário emocional seriamente limitado. E além disso, tais pessoas têm dificuldade para discriminar emoções e distinguir entre emoção e sensação física, de modo que descrevem problemas estomacais, palpitações, suores e tontura mas não saberiam que estão ansiosos. "Dão a impressão de ser diferentes seres alienígenas, vindos de um mundo inteiramente diferente, vivendo no meio de uma sociedade dominada pelos sentimentos, é a descrição dada pelo Dr. Peter Sifneos, o psiquiatra de Harvard que em 1972 cunhou o termo alexitimia. Os alexitímicos raramente choram, por exemplo, mas quando o fazem, são lágrimas copiosas. Ainda assim, ficam perplexos quando perguntados por que choram. Uma paciente com alexitimia ficou tão perturbada ao ver um filme sobre uma mulher com oito filhos, que estava morrendo de câncer que chorou até dormir. Quando o terapeuta sugeriu que ela ficara tão perturbada porque o filme Ihe lembrara sua própria mãe, que estava realmente morrendo de câncer, ela ficou sentada imóvel, pasmada e calada. O terapeuta Ihe perguntou então o que sentia naquele momento, e ela respondeu que se sentia "péssima", mas não conseguiu esclarecer seus sentimentos além disso. E, acrescentou, de vez em quando se descobria chorando, mas jamais sabia exatamente por que chorava.
E é esse o fulcro do problema. Não é que os alexitímicos não sintam, mas não sabem e sobretudo não podem expressar em palavras precisamente quais são seus sentimentos. Falta-lhes absolutamente a aptidão fundamental da inteligência emocional, a autoconsciência saber o que sentimos enquanto as emoções se revolvem dentro de nós. Os alexitímicos negam a idéia prática de que é perfeitamente evidente por si mesmo o que sentimos: eles não têm a mínima indicação. Quando alguma coisa ou mais provavelmente alguém lhes causa um sentimento, eles acham a experiência intrigante e arrasadora, uma coisa a evitar a todo custo. Os sentimentos Ihes chegam, quando chegam, como um desnorteante pacote de angústia; como disse a paciente que chorou no cinema, sentem-se "péssimos", mas não podem dizer exatamente que espécie de coisa péssima sentem.
A confusão básica sobre os sentimentos muitas vezes parece levá-los a queixar-se de vagos problemas médicos, quando na verdade sofrem de angústia emocional fenômeno conhecido em psiquiatria como somatizaçao, tomar por física uma dor emocional (e diferente da doenca psicossomática, em que problemas emocionais causam doenças físicas autênticas). Na verdade, grande parte do interesse psiquiátrico pelos alexitímicos está em separá-los daqueles que procuram ajuda médica, pois tendem a uma extensa e infrutífera busca de diagnose e tratamento médicos para o que na verdade é um problema emocional.
Embora ninguém possa ainda dizer com certeza o que causa a alexitimia, o Dr. Sifneos sugere uma desconexão entre o sistema límbico e o neocórtex, sobretudo os centros verbais, o que se encaixa bem no que estamos aprendendo sobre o cérebro emocional. Os pacientes com severos derrames que tiveram essa ligação seccionada cirurgicamente para aliviar os sintomas, observa Sifneos, tornaram-se emocionalmente Ihanos, como as pessoas com alexitimia, incapazes de expressar em palavras seus sentimentos, e subitamente desprovidas de fantasia. Em suma, embora os circuitos do cérebro emocional reajam com sentimentos, o neocórtex não pode classificar esses sentimentos e acrescentarlhes a nuança da linguagem. Como observou Henry Roth, em seu romance Call it Sleep [Diga que é sono], sobre esse poder da linguagem: "Se você pudesse pôr em palavras o que sentiu, seria seu." O corolário, claro, é o dilema do alexitímic onão ter palavras para os sentimentos significa não tomar nossos esses sentimentos.

EM LOUVOR DA INTUIÇÃO

O tumor de Elliot, um pouco atrás da testa, era do tamanho de uma laranja pequena; uma cirurgia extirpou-o completamente. Embora a operação fosse declarada um sucesso, as pessoas que conheciam bem Elliot diziam depois que ele não era mais o mesmo sofrera uma drástica mudança de personalidade.

Antes um bem-sucedido advogado de empresa, não mais conseguia ficar num emprego. Malbaratando as economias em investimentos infrutíferos, viu-se reduzido a morar num quarto vago na casa do irmão.

Havia um padrão intrigante no problema de Elliot. Intelectualmente, ele continuava brilhante como sempre, mas empregava seu tempo de uma maneira terrível perdendo-se em detalhes sem importância; parecia ter perdido todo senso de prioridade. As censuras não faziam diferença; foi despedido de uma Sucessão de empregos legais. Embora extensos testes intelectuais nada constatassem de errado com suas faculdades mentais, ele mesmo assim foi procurar um neurologista esperando que a descoberta de um problema neurológico Ihe obtivesse os benefícios de invalidez a que se julgava com direito. De outro modo a conclusão parecia ser de que era apenas alguém se fingindo de doente para não ter de trabalhar.

Antonio Damasio, o neurologista a quem Elliot consultou, ficou impressionado com um elemento ausente no repertório mental dele: embora não houvesse problema algum com sua lógica, memória, atenção ou qualquer outra capacidade cognitiva, Elliot era praticamente indiferente ao que sentia em relação ao que Ihe acontecia. Mais impressionante ainda, podia narrar os fatos trágicos de sua vida com total frieza, como se fosse um observador externo das perdas e fracassos de seu passado sem o menor tom de pesar ou tristeza, frustração ou raiva, com a injustiça da vida. Sua própria tragédia não Ihe causava sofrimento; Damasio sentia-se mais perturbado com a história dele do que ele próprio.

A origem dessa inconsciência emocional, concluiu Damasio, fora a remoção, junto com o tumor no cérebro, de parte dos lobos pré-frontais de Elliot. Na verdade, a cirurgia cortara várias ligações entre os centros inferiores do cérebro bro emocional, sobretudo a amígdala e circuitos relacionados, e as capacidades de pensar do neocórtex. O pensamento de Elliot tornara-se igual ao de um computador, capaz de executar todas as etapas no cálculo de uma decisão, mas incapaz de atribuir valores às diferentes possibilidades. Toda opção era neutra.

E esse raciocínio absolutamente desapaixonado, suspeitava Damasio, era o núcleo do problema de Elliot: a demasiado pouca consciência dos próprios sentimentos em relação às coisas tornava falho o seu raciocínio.

A incapacitação se revelava mesmo em decisões mundanas. Quando Damasio tentou marcar uma data e hora para a próxima consulta com Elliot, o resultado foi uma confusão de indecisão. Elliot encontrava argumentos contra e a favor de toda data e hora que Damasio sugeria, mas não conseguia escolher nenhuma delas. No nível racional, havia razões perfeitamente válidas para recusar ou aceitar quase todos os horários possíveis para a consulta. Mas faltava a Elliot qualquer noção do que sentia em relação a qualquer deles. Sem essa consciência de seus sentimentos, não tinha qualquer preferência.

Uma das lições da indecisão de Elliot é o papel crucial do sentimento na navegação pela interminável corrente das decisões pessoais da vida. Embora sentimentos fortes possam causar devastações no raciocínio, a falta de consciência do sentimento também pode ser destrutiva, sobretudo ao avaliar decisões das quais depende em grande parte o nosso

destino: que carreira seguir, se ficar num emprego seguro ou passar para outro mais arriscado porém mais interessante, com quem namorar ou casar, onde viver, que apartamento alugar ou que casa comprar sempre e sempre, pela vida afora. Essas decisões não podem ser bem tomadas por pura racionalidade; exigem intuição e a sabedoria emocional acumulada de experiências passadas. A lógica formal, por si só, jamais pode servir de base para decidir com quem se casar ou em quem confiar, ou mesmo que emprego pegar; são domínios onde a razão, sem o sentimento, é cega.
Os sinais intuitivos que nos orientam nesses momentos vêm em forma de impulsos límbicos das vísceras que Damasio chama de "marcadores somáticos”
literalmente, intuições. O marcador somático é uma espécie de alarme automático tipicamente chamando a atenção para o perigo potencial de uma determinada linha de ação. Na maioria das vezes, esses marcadores nos orientam para longe de uma escolha contra a qual nossa experiência nos adverte, embora também possam nos alertar para uma oportunidade de ouro. Em geral, nesses momentos não nos lembramos de que espécie de experiências formou esse sentimento negativo; precisamos apenas do sinal de que uma determinada linha potencial de ação pode ser desastrosa. Sempre que surge uma dessas intuições, podemos abandonar ou seguir imediatamente com maior confiança essa linha de consideração, e com isso reduzir nossa gama de escolhas a uma matriz de decisão mais controlável. A chave para uma mais sábia tomada de decisão, em suma: estar mais sintonizado com nossos sentimentos.

CANALIZANDO O INCONSCIENTE

O vácuo emocional de Elliot sugere que pode haver um espectro de aptidões das pessoas para sentir suas emoções no momento em que as têm. Pela lógica da neurociência, se a ausência de um circuito neural conduz a um déficit de uma aptidão, então a força ou fraqueza relativas desse mesmo circuito nas pessoas de cérebro intato deve conduzir a níveis comparáveis de competência nessa mesma aptidão. Em termos do papel dos circuitos pré-frontais na sintonização emocional, isso sugere que por razões neurológicas alguns de nós podem mais facilmente detectar a sensação de medo ou prazer que outros, e assim ser emocionalmente mais autoconscientes.
Talvez o talento para a introspecção psicológica dependa desses mesmos circuitos. Alguns de nós estão naturalmente mais sintonizados com os modos simbólicos especiais da mente: a metáfora e o símile, juntamente com a poesia, a música e a fábula, são todos moldados na linguagem do coração. Também o são os sonhos e mitos, em que vagas associações determinam o fluxo da narrativa, seguindo a lógica da mente emocional. Os que têm uma sintonia natural com a voz de seu coração a linguagem da emoção certamente são mais capazes de articular as mensagens dele, quer sejam romancistas, compositores ou psicoterapeutas. Essa sintonia interna deve torná-los mais talentosos para expressar a "sabedoria do inconsciente" os significados que sentimos em nossos sonhos e fantasias,os símbolos que encarnam nossos mais profundos desejos. A autoconsciência é fundamental para a intuição psicológica; esta é a faculdade que grande parte da psicoterapia pretende fortalecer. Na verdade, o modelo de inteligência intrapsíquica de Howard Gardner é Sigmund Freud, o grande mapeador da dinamica secreta da psique. Como Freud tomou claro, grande parte da vida emocional é inconsciente; os sentimentos que se agitam dentro de nós nem sempre cruzam o limiar da consciência. A verificação empírica desse axioma psicológico vem, por exemplo, de experiências com emoções inconscientes, como a notável descoberta de que as pessoas

tomam gosto definitivo por coisas que nem percebem que viram antes. Qualquer emoção pode ser e muitas vezes é inconsciente.
Os inícios psicológicos de uma emoção ocorrem tipicarnente antes que a pessoa esteja conscientemente a par do próprio sentimento. Por exemplo, quando se mostram fotos de cobras a pessoas que têm medo delas, sensores em sua pele detectam o surgimento de suor, um sinal de ansiedade, embora elas digam que não sentem medo algum. O suor aparece nessas pessoas mesmo quando a imagem da cobra é mostrada de um modo tão rápido que elas nem têm idéia consciente do que, exatamente, acabaram de ver, quanto mais de que estão começando a ficar ansiosas. À medida que essas agitações emocionais pré-conscientes continuam a crescer, acabam tomando-se suficientemente fortes para irromper na consciência. Assim, há dois níveis de emoção, consciente e inconsciente. O momento em que a emoção passa para a consciência assinala seu registro como tal no córtex frontal.
As emoções que fremem abaixo do limiar da consciência podem ter um poderoso impacto na maneira como percebemos e reagimos, embora não tenhamos idéia de que elas estão atuando. Vejam alguém que se aborrece com uma coisa desagradável no início do dia e fica ranzinza durante horas depois, ofendendo-se sem causa e respondendo mal às pessoas sem verdadeiro motivo.
Ele bem pode ignorar sua continuada irritabilidade e ficará surpreso se alguém chamar sua atenção para ela, embora ela esteja pouco aquém de sua consciência e dite suas respostas bruscas. Mas assim que essa reação é trazida à consciência assim que se registra no córtex, ele pode avaliar de novo as coisas, decidir abandonar os sentimentos que ficaram do início do dia e mudar de perspectiva e estado de espírito. Desse modo, a autoconsciência emocional é o bloco de montar do próximo fundamento da inteligência emocional: ser capaz de abandonar um estado de espírito neativo.
5 .
ESCRAVOS DA PAIXÃO
Tens sido...
Um homem que as desgraças e recompensas da Sorte Aceitas com igual gratidao... Dá-me o homem Que nao é escravo da paixão, que eu o trarei No fundo do meu coração, sim, no coração do meu coração Como faço contigo. . .
 - HAMLET A SEU AMIGO HORATIO
O senso de autodomínio, de poder agüentar as tempestades emocionais que trazem as desgraças da Sorte sem ser "escravo da paixão", tem sido louvado como uma virtude desde os tempos de Platão. A palavra grega antiga para isso era sopbrosyne, "atenção e inteligência na condução da própria vida; um equilíbrio e sabedoria temperados", como a traduz Page DuBois, um estudioso do grego.
Os romanos e a primitiva Igreja cristã chamavam isso de temperantia, temperança, a contenção dos excessos emocionais. O objetivo é o equilíbrio, não a eliminação das emoções: todo sentimento tem seu valor e sentido. Uma vida sem paixão seria um aborrecido deserto de neutralidade, cortado e isolado da riqueza da própria vida.
Mas, como observou Aristóteles, do que se precisa é da emoção certa, o sentimento proporcional à circunstância. Quando as emoções são abafadas demais, criam o embotamento e a distância; quando descontroladas, extremas e persistentes demais, tornam-se patológicas, como na depressão paralisante, na ansiedade esmagadora, na raiva demente e na agitacão maníaca.

Na verdade, o controle de nossas emoções perturbadoras é a chave do bem-estar emocional; os extremos emoções que vêm com demasiada intensidade e por demasiado tempo minam nossa estabilidade. Por certo, não é que devamos sentir só um tipo de emoção: ser feliz o tempo todo de certa forma sugere a insipidez daqueles botões com rostos sorridentes que tiveram seu momento de modismo na década de 70. Muito se pode dizer sobre a contribuição construtiva do sofrimento para a vida criativa e espiritual; o sofrimento tempera a alma.
As depressões, como as euforias, temperam a vida, mas precisam ser equilibradas. No cálculo do coração, é a proporção de emoções positivas para negativas que determina a sensação de bem-estar pelo menos, esse é o veredicto de estudos de estados de espírito em que centenas de homens e mulheres usavam bips que Ihes lembravam em momentos aleatórios de registrar suas emoções naquele instante. Não é que as pessoas precisem evitar sentimentos desagradáveis para se sentirem satisfeitas, mas antes que os sentimentos tempestuosos não se descontrolem, deslocando todos os estados de espírito agradáveis. As pessoas que têm fortes episódios de ira e depressão ainda sentem uma sensação de bem-estar se têm, para contrabalançar, um conjunto de momentos igualmente alegres ou felizes. Esses estudos também afirmam a independência da inteligência emocional da acadêmica, constatando pouca ou nenhuma relação entre graus de QI e o bem-estar emocional das pessoas.
Assim como há um murmúrio de pensamentos de fundo na mente, há um
constante zumbido emocional; é bipar alguém às seis da manhã ou às sete da noite, que ele sempre se achará num ou noutro estado de espírito. Claro, em duas manhãs quaisquer, alguém pode ter estados de espírito bastante diferentes;
mas quando se faz a média dos estados de uma pessoa em semanas ou meses, eles tendem a refletir o senso de bem-estar geral dessa pessoa. Constata-se que, para a maioria, sentimentos extremamente intensos são relativamente raros; a maioria de nós fica na cinzenta média, com suaves lombadas em nossa montanha-russa emocional.
Ainda assim, controlar nossas emoções é meio semelhante a uma atividade de tempo integral: muito do que fazemos sobretudo nos momentos livres é uma tentativa de controlar o estado de espírito. Tudo, desde ler um romance ou ver televisão até as atividades e companhias que preferimos, pode ser uma maneira de nos fazer sentir melhor. A arte de tranqüilizar-nos é um dom fundamental da vida; alguns pensadores psicanalíticos, como John Bowlby e D.W. Winnicott, vêem isso como a mais essencial de todas as ferramentas psíquicas. Diz a teoria que os bebês emocionalmente sadios aprendem a consolar-se tratando-se como seus responsáveis os trataram, o que os deixa menos vulneráveis às agitações do cérebro emocional.
Como vimos, o plano do cérebro significa que muitas vezes temos pouco ou nenhum controle sobre quando somos arrebatados pela emoção e sobre qual emoção será. Mas podemos ter alguma voz sobre o quanto durará uma emoção.
A questão surge não com a tristeza, preocupação ou ira habituais; nommalmente, esses estados passam com tempo e paciência. Mas quando essas emoções são de grande intensidade e demoram além de um ponto apropriado, beiram seus perturbadores extremos ansiedade crônica, ira descontrolada, depressão. E, no ponto mais severo e insuportável, podem exigir medicação, psicoterapia ou as duas coisas juntas para suspendê-las.
Hoje, um sinal da capacidade de autocontrole emocional pode ser o reconhecimento de quando a agitação crônica do cérebro emocional é demasiado forte para ser superada

sem ajuda farmacológica. Por exemplo, dois terços dos maníaco-depressivos jamais foram tratados desse mal. Mas o lítio ou medicamentos mais novos podem frustrar o ciclo característico de depressão paralisante alternando-se com episódios maníacos, que misturam caótica euforia com irritação e fúria. Um dos problemas da psicose maníacodepressiva é que quando as pessoas estão na fase da mania muitas vezes se sentem tão excessivamente confiantes que não vêem necessidade de qualquer tipo de ajuda, apesar das desastrosas decisões que estão tomando. Nessas severas perturbações emocionais, a medicação psiquiátrica oferece um instrumento para um melhor controle da vida.

Mas quando se trata de vencer a gama mais habitual de estados de espírito negativos, sornos deixados a nossos próprios recursos. Infelizmente, esses recursos nem sempre funcionam - pelo menos, esta é a conclusão alcançada por Diane Tice, psicóloga da Case Westem Reserve University, que perguntou a mais de quatrocentos homens e mulheres sobre as estratégias que usavam para fugir dos estados de espírito negativos, e o grau de êxito dessas táticas.

Nem todos concordam com a premissa filosófica de que os estados de espírito negativos devem ser mudados; Diane constatou que há "puristas do estado de espírito", os 5 por cento, mais ou menos, que disseram que jamais tentam mudá-lo, pois em sua opinião todas as emoções são "naturais" e devem ser experimentadas como se apresentam, por mais desalentadoras que sejam.

E também havia os que buscavam regularmente entrar em estados desagradáveis por motivos pragmáticos: médicos que precisavam estar sombrios para dar más notícias a pacientes; ativistas sociais que alimentavam sua revolta contra a injustiça para ser mais eficazes ao combatê-la; e até um jovem que se provocava raiva para ajudar o irmão menor contra os valentões infantis. E algumas pessoas eram decididamente maquiavélicas em relação à manipulação dos estados de espírito por exemplo, os cobradores, que se enfureciam para ser mais firmes com os caloteiros. Mas, tirando esses raros cultivos propositais de sentimentos desagradáveis, a maioria se queixava de que estava à mercê de seus estados de espírito. As fichas de acompanhamento das pessoas no livrar-se de estados de espírito negativos eram decididamente contraditórias.

A ANATOMIA DA IRA

Digamos que alguém Ihe dá uma fechada perigosa na estrada. Se seu pensamento reflexo é "Que filho da puta!", conta imensamente para a trajetória da ira se esse pensamento é acompanhado de outros de indignação e vingança: "Podia ter causado urna batida! Sacana! Mas isso não vai ficar assim!" Os nós dos dedos ficam brancos de tanto você apertar o volante, um substituto para estrangulá-lo.

O corpo imobiliza-se para lutar, não para fugir deixando você a tremer, gotas de suor na testa, o coração disparado, os músculos faciais travados numa carranca.

Você quer matar o cara. Então, se um carro buzina atrás porque você reduziu a velocidade após a quase batida, você pode explodir de raiva contra o outro motorista também. É assim que se formam a hipertensão, a direção perigosa e até os tiroteios na rodovia

Compare essa seqüência de acumulação de raiva com uma linha mais caridosa de pensamento em relação ao motorista que o fechou: "Talvez não tenha me visto, talvez tenha um bom motivo para dirigir de maneira tão descuidada, como uma emergência médica." Essa linha de possibilidade tempera a ira com piedade, ou pelo menos com uma mente aberta, interrompendo o aumento da ira. O problema, como nos lembra o desafio

de Aristóteles a temmos apenas a raiva certa, é que na maioria das vezes nossa ira sai do controle. Benjamin Franklin pôs a coisa muito bem: "A ira jamais é sem motivo, embora raramente um bom motivo.
Existem, por certo, vários tipos diferentes de ira. As amígdalas bem podem ser uma fonte principal da súbita centelha de cólera que sentimos contra o motorista cujo descuido nos põe em perigo. Mas é mais provável que o outro extremo dos circuitos emocionais, o neocórtex, fomente iras mais calculadas, como a fria vingança ou indignação com a injustiça. É mais provável que essas iras meditadas, como disse Franklin, "tenham bons motivos", ou pareçam ter.
De todos os estados de espírito de que as pessoas querem escapar, a ira parece ser o mais intransigente; Diane Tice constatou que é aquele que elas têm mais dificuldade para controlar. Na verdade, a ira é a mais sedutora das emoções negativas; o intolerante monólogo interior que a impele inunda a mente dos mais convincentes argumentos para dar-lhe vazão. Ao contrário da tristeza, a ira energiza, e até mesmo exalta. O poder sedutor e persuasivo da ira pode em si explicar por que algumas opiniões sobre ela são tão comuns: que é incontrolável, ou que, de qualquer modo, nao deve ser controlada, e que dar-lhe vazão numa "catarse" faz bem. Uma visão contrastante, talvez uma reação contra o quadro sombrio desses outros dois, afimla que a ira pode ser inteiramente evitada. Mas uma cuidadosa leitura das descobertas de pesquisas sugere que todas essas atitudes comuns em relação à ira são enganosas, se não pura e simplesmente mitos.
O trem de pensamentos furiosos que alimenta a ira é também, potencialmente, a chave para uma das mais poderosas maneiras de desarmá-la: minar as convicções que a abastecem, em primeiro lugar. Quanto mais ruminamos sobre o que nos deixou irados, mais "bons motivos" e autojustificações podemos inventar para estar irados. A ruminação alimenta as chamas da ira. Mas uma visão diferente das coisas as extingue. Diane Tice constatou que conter mais positivamente uma situação era uma das mais potentes formas de aplacar a ira.
A "corrida para a ira
Essa constatação casa-se bem com a conclusão do psicólogo Dolf Zillmann, da Universidade do Alabama, que, numa extensa série de cuidadosas experiências, mediu precisamente a ira e sua anatomia. Em vista das raízes da raiva na ala combatente da reação lutar-ou-fugir, não surpreende que Zillmann descubra que um disparador universal da ira seja a sensação de estar em perigo. O perigo pode ser assinalado não apenas por uma ameaça física direta, mas também, como é mais freqüente, por uma ameaça simbólica à auto-estima ou dignidade: tratamento injusto ou grosseiro, insulto ou humilhação, frustração na busca de um objetivo importante. Essas percepções atuam como o gatilho instigante de uma onda límbica que tem um duplo efeito sobre o cérebro. Uma parte dessa onda é a liberação de catecolaminas, que geram um rápido e episódico surto de energia, suficiente para "uma linha de ação vigorosa", como diz Zillmann, "como no lutar-ou-fugir". Esse surto de energia dura minutos, durante os quais prepa ra o corpo para uma boa briga ou uma rápida fuga, dependendo de como o cérebro emocional avalia a oposição.
Enquanto isso, outra onda impulsionada pela amígdala, que percorre o ramo adrenocortical do sistema nervoso, cria um pano de fundo tônico geral de prontidão para a ação, que dura muito mais que o surto de energia de catecolamina. Esse generalizado estímulo adrenal e cortical pode durar horas e até mesmo dias, mantendo o cérebro

emocional em especial prontidão para o estímulo, e tomando-se uma base sobre a qual reações posteriores se fommam com particular rapidez. Em geral, a condição de pronta resposta criada pela estimulação adrenocortical explica por que as pessoas são tão mais inclinadas à ira se já foram provocadas ou ligeiramente irritadas por alguma outra coisa.
Tensões de todo tipo criam estimulação adrenocortical, reduzindo o limiar do que provoca a ira. Assim, uma pessoa que teve um dia difícil no trabalho é especialmente vulnerável a ficar furioso mais tarde em casa com alguma coisa as crianças fazendo muito barulho ou bagunça, digamos que em outras circunstâncias não seria suficientemente forte para provocar um seqüestro emocional.
Zillmann chega a essas intuições sobre a ira através de cuidadosa experimentação. Num estudo típico, por exemplo, ele fez um cúmplice provocar homens e mulheres que se haviam apresentado como voluntários, fazendo observações sarcásticas sobre eles. Os voluntários viram então um filme agradável ou desagradável. Depois tiveram a oportunidade de retaliar contra o cúmplice, fazendo uma avaliação que achavam que seria usada numa decisão sobre sua contratação ou não. A intensidade da retaliação foi diretamente proporcional ao estímulo que haviam recebido do filme que acabavam de ver; estavam mais furiosos os que viram o filme desagradável, e deram as piores notas.
A ira se alimenta da ira
Os estudos de Zillmann parecem explicar a dinâmica em ação num drama familiar doméstico que testemunhei um dia, quando fazia compras. Numa ala do supermercado, veio a voz enfática e comedida de uma jovem mãe falando com o filho, de cerca de três anos:
- Ponha... isso... de volta!
- Mas eu quero! - choramingou o menino, apertando mais contra si a caixa de cereal das Tartarugas Ninjas.
- Ponha de volta! - Mais alto, a raiva tomando conta.
Nesse momento, a bebezinha no carrinho de compras da mãe deixou cair o pote de geléia que tinha na boca. Quando o vidro se espatifou no chão, a mãe berrou:
- Chega!
E, num ataque de fúria, deu um tapa na bebê, tomou a caixa do menino e enfiou-a na prateleira mais próxima, pegou-o pela cintura e saiu disparada pelo corredor, o carrinho de compras trepidando perigosamente na frente, a bebê chorando, o moleque espemeando, aos berros:
- Me ponha no chão, me ponha no chão!
Zillmann constatou que quando o corpo já se acha em estado de irritação, como o da mãe, e alguma coisa dispara um seqüestro emocional, a emoção posterior, de ira ou ansiedade, é de intensidade especialmente grande. Essa dinâmica atua quando alguém se zanga. Zillmann vê a escalada da ira como "uma seqüência de provocações, cada uma disparando uma reação excitatória que demora a dissipar-se". Nessa seqüência, cada pensamento ou percepção causador de ira toma-se um minigatilho de surtos amigdalíticos de catecolaminas, cada um alimentando-se do impulso homonal do anterior. Um segundo vem depois que passou o primeiro, e um terceiro, depois destes, e assim por diante;
cada onda vem na esteira das anteriores, elevando rapidamente o nível de estimulação fisiológica do corpo. Um pensamento que venha depois nessa acumulação provoca uma intensidade de ira muito maior que um que venha no inicio. A ira se alimenta da ira; o

cérebro emocional esquenta. A essa altura, a ira, não tolhida pela razão, facilmente explode em violência.
Nesse ponto, as pessoas não perdoam e estão além do alcance da razão; seus pensamentos giram em tomo de vingança e represália, indiferentes às conseqüências. Esse alto nível de excitação, diz Zillmann, "promove uma ilusão de poder e invulnerabilidade que inspira e facilita a agressão", à medida que a pessoa irada, sem orientação cognitiva", recai na mais primitiva das reações. O surto límbico está em ascensão; as mais cruas lições da brutalidade da vida tomam-se guias para a ação.
Bálsamo para a raiva
Diante dessa análise da anatomia da ira, Zillmann vê duas maneiras de intervir.
Uma maneira de desarmá-la é avaliar e contestar as idéias que disparam o seu surto, uma vez que é a avaliação original de uma interação que confirma e encoraja a primeira explosão de ira, e as avaliações posteriores que atiçam as chamas. A cronologia conta; quanto mais cedo no ciclo da ira, mais efetivo. Na verdade, a ira pode ser completamente interrompida se a infommação mitigante vier antes que se dê vazão a ela.
O poder da compreensão para desinflar a ira fica claro em outra das experiências de Zillmann, em que um rude auxiliar (um cúmplice) insultou e provocou voluntários que pedalavam uma bicicleta de ginástica. Quando se deu aos voluntários a oportunidade de retaliar contra o rude sujeito (mais uma vez, fazendo uma avaliação que eles julgavam seria usada para decidir sua candidatura a um emprego), eles o fizeram com furiosa alegria. Mas numa versão da experiência outra cúmplice entrou depois que os voluntários haviam sido provocados, e pouco antes da oportunidade de retaliação; ela disse ao cúmplice provocador que o estavam chamando ao telefone no fim do corredor. Ao sair ele dirigiu uma observação sarcástica a ela também. Mas ela levou a coisa numa boa, explicando, depois que o homem saiu, que ele se achava sob uma terrível pressão, perturbado por seus próximos exames orais. Depois disso, os irados voluntários, quando tiveram a oportunidade de retaliar contra o rude sujeito preferiram não fazê-lo; em vez disso, manifestaram solidariedade com sua dificuldade.
Essa infommação mitigante permite uma reavaliação dos fatos que provocam ira. Mas há uma janela de oportunidade específica para essa desescalada.
Zillmann constata que funciona bem em níveis moderados de ira; em níveis altos, não faz diferença, por causa do que ele chama de "incapacitação cognitiva"-em outras palavras, as pessoas não mais podem pensar direito. Depois que já estão altamente iradas, descartam a informação mitigante com "Mas que pena!”
ou "as mais fortes vulgaridades que a língua inglesa tem a oferecer", como observou delicadamente o pesquisador.
Esfriando
Certa vez, quando eu tinha uns treze anos, num acesso de raiva, saí de casa jurando que jamais voltaria.
Era um belo dia de verão e fui muito longe por entre belas alamedas até que aos poucos a quietude e a beleza me acalmaram e tranqüilizaram, e após algumas horas voltei arrependido e quase derretido. Desde então, quando estou furioso, faço isso se posso, e acho a melhor cura.
A história é de um participante de um dos primeiros estudos científicos da ira, feito em 1899. Ainda permanece como um modelo da segunda maneira de desescalar a ira: esfriar psicologicamente, esperando que passe o surto adrenal, num cenário não provável de alimentar mais a ira. Numa discussão, por exemplo, isso significa afastar-se da outra

pessoa no momento. No período de esfriamento, a pessoa irada pode aplicar o freio no ciclo de crescente pensamento hostil, buscando distrações. Zillmann constata que a distração é um poderosíssimo artifício moderador do estado de espírito, por um simples motivo: é difícil continuar zangado quando estamos nos divertindo. O segredo, claro, é fazer a ira esfriar a ponto de a pessoa poder divertir-se, em primeiro lugar.
A análise de Zillmann das maneiras como a ira aumenta e diminui explica muito das constatações de Diane Tice sobre as estratégias que as pessoas comumente dizem usar para aliviar a ira. Uma dessas estratégias, bastante
eficaz, é sair para ficar só, enquanto esfria. Uma grande proporção de homens traduz isso como sair para dar uma volta de carro - uma constatação que nos faz parar para pensar quando dirigindo (e que, disse-me Diane, a inspirou a dirigir mais defensivamente). Talvez uma alternativa mais segura seja sair para uma longa caminhada; o exercício ativo também ajuda em casos de ira. O mesmo fazem métodos de relaxamento como inspirar fundo e relaxamento muscular, talvez porque mudam a fisiologia do corpo, da alta estimulação da ira para um estado de baixa estimulação, e talvez também porque distraem do que quer que tenha provocado a ira. O exercício ativo pode esfriar a ira por algo do mesmo motivo:
após altos níveis de ativação fisiológica durante o exercício, o corpo recai para um baixo nível assim que pára.
Mas um período de esfriamento não funcionará se esse tempo for usado para seguir o trem de pensamento indutor da ira, uma vez que cada um desses pensamentos é em si um disparador menor de outras cascatas de ira. O poder de distração está em parar esse trem de pensamento irado. Em sua pesquisa sobre as estratégias das pessoas para controlar a ira, Diane Tice constatou que as distrações em geral ajudam a acalmá-la: TV, cinema, leitura e coisas assim irterferem com os pensamentos furiosos que alimentam a ira. Mas ela constatou que entregar-Se a prazeres como fazer compras para si e comer não tem muito efeito; é demasiado fácil continuar com um trem de pensamento indignado enquanto se cruza um shopping center ou se devora uma fatia de bolo de chocolate.
A essas estratégias, acrescentam-se as criadas por Redford Williams, um psiquiatra da Duke University que buscou ajudar pessoas hostis, que correm maior risco de doenças cardíacas, a controlar sua irritabilidade. Uma de suas recomendações é usar a autoconsciência para pegar pensamentos cínicos ou hostis quando surgem e anotá-los. Assim que os pensamentos irados são captados dessa forma, podem ser contestados e reavaliados, embora, como constatou Zillmann, esse método funcione melhor antes que a raiva se tome fúria.
A falácia da vazão
Quando me instalo num táxi da cidade de Nova Iorque, um jovem que atravessa a rua pára na frente do carro para esperar uma abertura no transito. O motorista,impaciente,buzina e gesticula para que ele saia da frente. A resposta é uma cara feia e um gesto obsceno.
Seu filho da puta! - berra o motorista, com arrancos ameaçadores, usando o acelerador e o freio ao mesmo tempo.
Diante dessa ameaça letal, o rapaz afasta-se mal-humorado e esmurra o carro, que avança aos centímetros no transito. O motorista berra-lhe uma feia litania de palavrões.
Quando nos afastamos, o taxista, ainda visivelmente agitado, me diz:
Não se deve aceitar desaforo de ninguém É preciso berrar de volta... pelo menos isso faz a gente se sentir melhor.

A catarse dar vazão à raiva é às vezes louvada como um meio de controlar a ira. A teoria popular diz que "faz a gente se sentir melhor": Mas, como sugerem as constatações de Zillmann, há um argumento contra a catarse. Tem sido usado desde a década de 50 quando psicólogos começaram a testar experimentalmente os efeitos da catarse e, repetidas vezes, descobriram que dar vazão à ira pouco ou nada fazia para eliminá-la (embora, devido à natureza sedutora do sentimento, possa dar a sensaçao de satisfação). Pode haver uma condição específica na qual soltar a raiva funcione: quando ela é expressa diretamente à pessoa visada, quando devolve o senso de controle ou corrige uma injustiça, ou quando inflige o "dano certo" à outra pessoa e faz com que ela modifique alguma atividade ofensiva sem retaliar. Mas, devido à natureza incendiária da ira, isso pode ser mais fácil de dizer do que de fazer.
Diane Tice constatou que dar vazão à raiva é uma das piores maneiras de esfriar: as explosões de ira tipicamente inflam o estímulo do cérebro, deixando as pessoas mais iradas, não menos. Ela descobriu que quando as pessoas falavam das vezes em que haviam descontado sua raiva na pessoa que a provocara, o efeito mesmo era mais um prolongamento do estado de espírito que o seu fim.
Muito mais efetivo era quando as pessoas primeiro esfriavam, e depois, de uma maneira mais construtiva ou assertiva, enfrentavam a outra para acertar a desavença. Como uma vez ouvi responder Chogyam Trungpa, um mestre tibetano, quando Ihe perguntaram como melhor controlar a ira:
- Não a elimine. Mas não aja com base nela.

ANSIEDADE TRANQUILIZANTE; COMO, EU, ME PREOCUPAR

Oh, não, o silencioso está com um som estranho... E se eu tiver de levá-lo pra oficina?... Não posso arcar.com a despesa... Teria de tirar o dinheiro do fundo pra universidade de Jamie... E se eu não puder pagar a educação dele?... o boletim escolar ruim na semana passada... E se as notas dele caírem e ele não conseguir entrar na faculdade?... O silencioso está com um som estranho...
E assim a mente preocupada continua a girar num interminável círculo de baixo melodrama, um conjunto de preocupações levando ao seguinte e voltando ao começo. O espécimen acima é apresentado por Lizabeth Roemer e Thomas Borkovec, psicólogos da Universidade do Estado da Pensilvania, cuja pesquisa sobre preocupação núcleo de toda ansiedade elevou o tópico da arte do neurótico à ciência. Evidentemente, não há mal quando a preocupação funciona; meditando-se sobre um problema ou seja, empregando a reflexão construtiva, que pode parecer preocupação talvez surja a solução. Na verdade, a reação por trás da preocupação é a vigilância para detectar perigos potenciais, que sem dúvida tem sido essencial para a sobrevivência no curso da evolução.
Quando o medo dispara o cérebro emocional, parte da ansiedade resultante fixa a atenção na ameaça direta, forçando a mente a obcecar-se em como tratá-la e a ignorar tudo mais por enquanto. A preocupação é, num certo sentido, um ensaio do que pode dar errado e como lidar com isso; a tarefa da preocupacão é apresentar soluções positivas para os perigos da vida, prevendo-os antes que surjam.
O problema é com as preocupações crônicas, repetitivas, daquelas que se reciclam eternamente e jamais se aproximam de uma solução positiva. Uma análise cuidadosa da preocupação crônica sugere que ela tem todos os atributos de um seqüestro emocional de baixa intensidade: as preocupações parecem surgir do nada, são incontroláveis, geram um rumor constante de ansiedade, são imunes à razão e prendem o preocupado numa única e inflexível visão do tópico que o preocupa. Quando esse mesmo ciclo de

preocupação se intensifica e persiste, beira o limite de seqüestros neurais completos, as perturbações da ansiedade fobias, obsessões e compulsões, ataques de pânico. Em cada uma dessas perturbações, a preocupação se fixa de um modo distinto; para o fóbico, as ansiedades giram em tomo da situação temida; para o obsessivo, fixa-se em prevenir alguma temida calamidade; nos ataques de pânico, a preocupação se concentra num medo de morrer ou na perspectiva de ter o próprio ataque.
Em todas essas condições, o denominador comum é a preocupação desenfreada. Por exemplo, uma mulher em tratamento de uma perturbação obsessivocompulsiva tinha uma série de rituais que duravam a maior parte do seu tempo desperta: banhos de chuveiro de quarenta e cinco minutos várias vezes ao dia, lavar as mãos durante cinco minutos vinte ou mais vezes por dia. Não se sentava sem antes esfregar o assento com álcool para esterilizá-lo. Tampouco tocava numa criança ou animal ambos eram "sujos demais". Todas essas compulsões eram causadas por um subjacente medo mórbido de germes; ela se preocupava constantemente pensando que, sem essas lavagens e esterilizações, pegaria uma doença e morreria.
Uma mulher em tratamento do "distúrbio de ansiedade generalizada"-nomenclatura psiquiátrica para o preocupado constante - respondeu ao pedido para preocupar-se em voz alta por um minuto da seguinte maneira:
Talvez eu não faça direito. Talvez saia tão artificial que não seja uma indicação do verdadeiro problema, e a gente precisa chegar ao verdadeiro problema... Pois se a gente não chegar ao verdadeiro problema eu não vou ficar boa. E se não ficar boa eu não vou nunca ser feliz.
Nessa virtuosística exibição de preocupação com a preocupação, o simples pedido de preocupar-se por um minuto elevou-se, nuns poucos e breves segundos, à previsão de uma catástrofe para o resto da vida. "Eu não vou nunca ser feliz. As preocupações seguem, tipicamente, essas linhas, uma narrativa para nós mesmos que vai saltando de preocupação em preocupação, e na maioria das vezes inclui catastrofização, a imaginação de alguma tragédia terrível. As preocupa ções quase sempre se expressam ao ouvido mental, não ao olho mental - quer dizer, em palavras, não imagens um fato importante para o seu controle.
Borkovec e seus colegas começaram a estudar a preocupação em si quando tentavam obter um tratamento para a insônia. A ansiedade, observaram outros pesquisadores, surge em duas formas: cognitiva ou idéias preocupadas, e somática, os sintomas psicológicos da ansiedade, como suor, coração disparado, tensão muscular. Borkovec constatou que o principal problema dos insones não era o estímulo somático. O que os mantinha acordados eram os pensamentos intrusos. Eram preocupados crônicos, e não podiam parar de preocupar-se, por mais sono que tivessem. A única coisa que os ajudava a dormir era afastar as preocupações da mente, concentrando-as em vez disso nas sensações produzidas por um método de relaxamento. Em suma, as preocupações podiam ser detidas desviando-se a atenção delas.
A maioria dos preocupados, porém, parece não poder fazer isso. O motivo, acredita Borkovec, tem a ver com uma vantagem parcial da preocupação que reforça muitíssimo o hábito. Parece haver alguma coisa positiva nas preocupações: são maneiras de lidar com ameaças potenciais, com perigos que podem surgir em nosso caminho. A tarefa da preocupação - quando funciona - é ensaiar quais são esses perigos e pensar em maneiras de lidar com eles. Mas não funciona tão bem assim. Novas soluções e formas de ver um problema não surgem, tipicamente, da preocupação, sobretudo da

preocupação crônica. Em vez de produzir soluções para esses problemas potenciais, os preocupados, tipicamente, ruminam sobre o próprio perigo, imergindo de uma maneira discreta no pavor a ele associado, sem sair do buraco de pensamento. Os preocupados crônicos se preocupam com uma ampla gama de coisas, a maioria das quais não tem a menor possibilidade de acontecer: vêem perigos na jomada da vida que outros jamais notam.
Contudo, os preocupados crônicos dizem a Borkovec que a preocupação os ajuda e se autoperpetua, um intemlinável ciclo de pensamento prenhe de angústia. Por que se tornaria a preocupação o que parece equivaler a um vício mental? Curiosamente, como observa Borkovec, o hábito de preocupar-se é reforçante, como o são as superstições. Como as pessoas se preocupam com um bocado de coisas que têm uma muito baixa probabilidade de acontecer realmente uma pessoa amada morrer numa queda de avião, ir à bancarrota, coisas assim há na preocupação, pelo menos para o cérebro límbico primitivo, alguma coisa de mágico. Como um amuleto que afasta um mal previsto, a preocupação ganha psicologicamente o crédito de prevenir o perigo com que está obcecada.
A tarefa da preocupação
Ela mudara-se do Meio-Oeste para LOS Angeles, atraída por um emprego numa editora. Mas a editora foi comprada por outra logo depois, e ela ficou desempregada. Voltando-se para o trabalho de escritora free lance, um mercado irregular, ela se via ou inundada de trabalho, ou sem condições de pagar o aluguel. Muitas vezes tinha de racionar os telefonemas, e pela primeira vez estava sem segurosaude. Essa falta de cobertura era particularmente angustiante: ela se via catastrofizando sobre sua saúde, certa de que toda dor de cabeça era sinal de um cancer no cérebro, imaginando-se num acidente sempre que tinha de ir de carro a algum lugar. Muitas vezes se descobria perdida num longo devaneio de preocupação, uma salada de angústia. Mas dizia que achava suas preocupações quase viciantes.
Borkovec descobriu outra inesperada vantagem da preocupação. Enquanto as pessoas estão mergulhadas em tais pensamentos, parecem não notar as sensações subjetivas da ansiedade que tais preocupações despertam - o coração disparado, as gotas de suor, os tremores e à medida que a preocupação continua, na verdade parece eliminar parte dessa ansiedade, pelo menos a que se reflete nas batidas cardíacas. Presume-se que a seqüência se dá mais ou menos assim: o preocupado nota alguma coisa que cria a imagem de uma ameaça potencial de perigo; essa imaginada catástrofe, por sua vez, causa um brando ataque de ansiedade. O preocupado então mergulha numa longa série de pensamentos angustiados, cada um dos quais prepara mais um tópico de preocupação; enquanto a atenção continua a ser levada por esse trem de preocupação, a concentração nesses mesmos pensamentos tira a mente da imagem catastrófica original que provocou a ansiedade. Borkovec constatou que as imagens são disparadores mais potentes de ansiedade psicológica do que os pensamentos, de modo que a imersão em pensamentos, com a exclusão de imagens catastróficas, alivia em parte a experiência da ansiedade. E, nessa medida, a preocupação também se reforça, como um meio antídoto para a própria ansiedade que despertou.
Mas as preocupações crônicas também são autofrustrantes, tomando a forma de idéias estereotipadas, rígidas, e não aberturas criativas que na verdade levam à solução do problema. Essa rigidez se mostra não apenas no conteúdo manifesto do pensamento preocupado, que simplesmente repete, sem parar, mais ou menos as mesmas idéias.

Mas, num nível neurológico, parece haver uma rigidez cortical, cortical um déficit na capacidade do cérebro emocional de reagir com flexibilidade às mudanças das circunstâncias. Em suma, a preocupação crônica funciona de algumas formas, mas não de outras, mais consequentes: alivia um pouco a ansiedade mas nunca soluciona o problema.
A única coisa que os preocupados crônicos não podem fazer é. seguir o conselho que com mais frequência Ihes dão: Pare de se preocupar" (ou pior:
"Não se preocupe - seja feliz). Como as preocupações crônicas parecem ser episódios amigdalíticos, surgem sem ser chamadas. E, por sua própria natureza, persistem assim que surgem na mente. Mas, após muita experimentação, Berkovec descobriu alguns passos simples que podem ajudar mesmo o mais crônico preocupado a controlar o hábito.
O primeiro passo é a autoconsciência, pegar os episódios preocupantes o mais perto do início possível o ideal seria tão logo ou pouco depois que a passageira imagem catastrófica dispara o ciclo de preocupação-ansiedade. Borkovec treina pessoas nesse método primeiro ensinando-lhes a monitorar os indícios de ansiedade, sobretudo aprender a identificar situações que provocam preocupação, ou os pensamentos e imagens passageiros que iniciam a preocupaçãO, assim como as conseqüentes sensações de ansiedade no corpo. Com prática, as pessoas identificam as preocupações num ponto cada vez mais perto do início da espiral de ansiedade. As pessoas também aprendem métodos de relaxamento, que podem aplicar nos momentos em que reconhecem o início da preocupação, e praticam-nos diariamente, para poderem usá-los na hora em que mais precisem.
Mas o método de relaxamento, em si, não basta. Os preocupados também precisam de contestar ativamente os pensamentos preocupantes; sem isso, a espiral de preocupação continuará voltando. Assim, o passo seguinte é assumir uma posição crítica em relação às suas suposições: é muito provável que o fato temido ocorra? Trata-se, necessariamente, de haver apenas uma ou nenhuma altemativa para que aconteça? Há medidas construtivas a tomar? Adianta, mesmo, percorrer esses mesmos pensamentos ansiosos sem parar?
A combinação de atenção e saudável ceticismo atuaria, presumivelmente, como um freio na ativação neural por trás da baixa ansiedade. A geração ativa desses pensamentos prepara os circuitos que inibem o impulso límbico de preocupar-se; ao mesmo tempo, a indução ativa de um estado de relaxamento contrabalança os sinais de ansiedade que o cérebro emocional envia para todo o corpo.
Na verdade, observa Borkovec, essas estratégias estabelecem um trem de atividade mental incompatível com a preocupação. Quando se deixa uma preocupação repetir-se sempre e sempre sem ser contestada, ela adquire poder de persuasão; contestá-la, pensando numa gama de pontos de vista igualmente plausíveis, impede o pensamento preocupado único de ser ingenuamente tomado como verdadeiro. Mesmo algumas pèssoas com preocupações suficientemente sérias para merecer um diagnóstico psiquiátrico têm sido aliviadas com isso do hábito de preocupar-se.
Por outro lado, para pessoas com preocupações tão severas que se tornaram fobia, distúrbio obsessivo-compulsivo ou de panico, talvez seja prudente na verdade, um sinal de autoconsciência recorrer a medicação para interromper o ciclo. A contenção dos circuitos emocionais por meio de terapia ainda é necessária, porém, para reduzir a probabilidade de que os problemas de ansiedade retornem quando se parar a medicação.

CONTROLE DA MELANCOLIA

O estado de espírito individual do qual as pessoas em geral mais se esforçam para se livrar é a tristeza; Diane Tice constatou que elas são mais inventivas quando se trata de fugir à depressão. Claro, nem toda tristeza deve ser evitada;

a melancolia, como todos os outros estados de espírito, tem suas vantagens. A tristeza trazida por uma perda tem alguns efeitos invariáveis: trava nosso interesse por diversões e prazeres, fixa a atenção no que se perdeu e mina nossa energia para iniciar coisas novas pelo menos por algum tempo. Em suma, impõe uma espécie de retiro reflexivo das atividades da vida, e deixa-nos num estado suspenso para chorar a perda, meditar sobre seu significado e, finalmente, fazer os ajustes tes psicológicos e novos planos que nos permitirão continuar com nossas vidas.

O luto é útil; a depressão total, não. William Styron faz uma eloqüente descrição das "muitas e pavorosas manifestações da doença", entre elas o ódio por si mesmo, o senso de inutilidade, uma "úmida ausência de alegria", com "a tristeza acumulando-se sobre mim, um senso de pavor, alienação e, sobretudo uma ansiedade sufocante". Depois há os sinais intelectuais: "confusão, falta de concentração mental e lapsos de memória", e, num estágio posterior, a mente "dominada por distorções anárquicas", e "uma sensação de que meus processos de pensamento estavam envoltos numa maré tóxica e inominável que obliterava toda reação prazerosa ao mundo vivo". Há os efeitos físicos: não dormir, sentir-se apático como um zumbi, "uma espécie de dormência, desalento, porém mais particularmente uma curiosa fragilidade", juntamente com uma "agitação nervosa". Depois vem a perda de prazer: "A comida, como tudo mais no ambito da sensação, era absolutamente insípida. Por fim, havia o desaparecimento da esperança, à medida que "a cinzenta garoa do horror" chegava a um desespero tão palpável quanto uma dor física, uma dor tão insuportável, que o suicídio parecia uma solução.

Nessas grandes depressões, a vida é paralisada; não surge nenhum novo início.

Os próprios sintomas da depressão revelam uma vida em suspenso. Para Styron, não adiantou nenhum medicamento ou terapia; foi a passagem do tempo e o refúgio num hospital que acabaram varrendo a desolação. Mas, para a maioria das pessoas, sobretudo as com casos menos severos, a psicoterapia ajuda, como aluda a medicação - o Prozac é o tratamento da moda, porém mais de uma dúzia de outros oferecem alguma ajuda, sobretudo para a grande depressão.

Eu me concentro aqui na muito mais comum tristeza, que nos seus limites Superiores se torna, tecnicamente falando, uma 'depressão subclínica" - ou seja a melancolia comum. Trata-se de uma gama de desolação que as pessoas podem controlar por si mesmas, se tiverem os recursos interiores. Infelizmente, algumas das estratégias a que mais freqüentemente se recorre podem funcionar ao contrário e deixar as pessoas sentindo-se pior do que antes. Uma dessas estratégias é simplesmente ficar só, o que muitas vezes é atraente quando as pessoas se sentem deprimidas; na maioria das vezes, porém, isso só acrescenta à tristeza uma sensação de solidão e isolamento. Isso talvez explique em parte porque Diane Tice constatou que a tática mais popular para combater a depressão é fazer vida social sair para comer fora, ir a um jogo ou cinema; em suma, fazer alguma coisa com os amigos ou a família. Dá certo se o efeito final é afastar a mente da pessoa de sua tristeza. Mas simplesmente prolonga o estado de espírito se ela usa a ocasião apenas para ruminar sobre o que a deixou nessa situação.

Na verdade, uma das principais maneiras de determinar se um estado depressivo vai persistir ou passar é o grau de ruminação das pessoas. A preocupação com o que nos

deprime, parece, torna a depressão tanto mais intensa e prolongada. Na depressão, a preocupação assume várias formas, todas concentrando-se num aspecto da própria depressão o cansaço que sentimos, a pouca energia ou motivação que temos, por exemplo, ou o pouco trabalho que estamos fazendo. Tipicamente, nada dessa reflexão é acompanhado por qualquer linha concreta de ação que possa aliviar o problema. Entre as outras preocupações comuns, está a pessoa "isolar-se e pensar no quanto está-se sentindo mal, que o cônjuge pode rejeitá-la porque ela está deprimida, e perguntar-se se vai ter outra noite de insônia", diz Susan Nolen-Hoeksma, psicóloga de Stanford, que estudou a ruminação em pessoas deprimidas.
As pessoas deprimidas às vezes justificam esse tipo de ruminação dizendo que estão tentando "se compreender melhor"; na verdade, estão alimentando os sentimentos de tristeza sem tomar nenhuma medida que possa de fato fazer passar esse estado de espírito. Assim, na terapia, pode ser perfeitamente proveitoso refletir a fundo sobre as causas de uma depressão, se isso conduz a intuições ou ações que mudem as condições que a causam. Mas uma imersão passiva na tristeza apenas a torna pior.
A ruminação também pode tomar a depressão mais farte criando condições...
ora, mais deprimentes. Susan dá o exemplo de uma vendedora que fica deprimida e passa tantas horas preocupada com isso que não sai para importantes visitas de negócios. Suas vendas então caem, fazendo-a sentir-se um fracasso, o que alimenta sua depressão. Mas, se ela reagisse à depressão tentando distrair-se, poderia muito bem mergulhar nas visitas de venda como uma maneira de afastar a mente da tristeza. As vendas teriam menos probabilidade de cair, e a própria experiência de fazer uma venda poderia inflar sua autoconfiança, diminuindo um pouco a depressão.
Susan constata que as mulheres tendem muito mais a ruminar, quando deprimidas, que os homens. Ela sugere que isso pode explicar, pelo menos em parte, o fato de elas serem duas vezes mais diagnosticadas com depressão do que eles. Claro, outros fatores podem atuar, como o fato de as mulheres serem mais abertas para revelar suas angústias ou terem mais coisas para deprimi-las em suas vidas. E os homens afogam sua depressão no alcoolismo, no qual sua proporção é cerca de duas vezes maior que a das mulheres.
Descobriu-se em alguns estudos que a terapia cognitiva destinada a mudar esses padrões de pensamentos está no mesmo nível da medicação para tratar a depressão clínica branda, e acima da medicação para prevenir o retorno da depressão branda. Duas estratégias são particularmente eficazes no combate.16 Uma é aprender a contestar os pensamentos centrais da ruminação-questionar sua validade e pensar em altemativas mais positivas. A outra é programar intencionalmente acontecimentos agradáveis, que distraiam.
Um dos motivos por que a distração funciona é que as idéias depressivas são automáticas invadindo nosso estado de espírito sem ser convidadas. Mesmo quando as pessoas deprimidas tentam eliminar suas idéias depressivas, muitas vezes não podem produzir melhores alternativas; uma vez que começa, a maré de pensamento depressivo tem um poderoso efeito magnético sobre o trem de associação. Por exemplo, quando se pediu a pessoas deprimidas que ordenassem frases de seis palavras embaralhadas, elas se saíram muito melhor na adivinhação das mensagens deprimentes ("O futuro se mostra bastante sombrio!" que as otimistas "O futuro se mostra bastante brilhante!").
A tendência da depressão a perpetuar-se afeta até o tipo de distrações que as pessoas escolhem. Quando se deu a deprimidos uma lista de maneiras alegres ou tristes de

afastar a mente de uma coisa triste, como o enterro de um amigo, eles escolheram um maior número de atividades melancólicas. Richard Wenzlaff, o psicólogo da Universidade do Texas que efetuou esses estudos, conclui que as pessoas que já estão deprimidas precisam fazer um esforço especial para fixar a atenção em alguma coisa completamente alegre, tendo o cuidado de não escolher sem querer alguma coisa um filme dramalhão, um romance trágico que arraste seu estado de espírito para baixo de novo.

LEVANTA MORAL

Imagine-se dirigindo numa estrada desconhecida, íngreme e cheia de curvas num nevoeiro. De repente, um carro surge de uma saída apenas alguns palmos à sua frente, perto demais. você mete o pé no freio e derrapa, bate de lado. vê que o outro carro está cheio de criancas, um transporte solidário para o préescolar pouco antes da expulsão de vidros quebrando-se e metal arranhando metal. Aí, no súbito silêncio após a colisão, você ouve um coro de choros. Consegue correr até
o outro carro e vê que uma das criancas jaz imóvel. Você se sente inundado de remorso e tristeza por essa tragédia.

Esses cenários dilacerantes foram usados para deixar os voluntários perturbados numa das experiências de Wenzlaff. Eles tentaram afastar a cena da mente enquanto tomavam notas sobre o fluxo de seus pensamentos durante nove minutos. Toda vez em que a cena perturbadora se introduzia em suas mentes, eles faziam um X no que escreviam. Enquanto a maioria das pessoas pensava cada vez menos na cena à medida que passava o tempo, os voluntários mais deprimidos na verdade mostravam um pronunciado aumento nos intrusos pensamentos da cena, e faziam até referências oblíquas a ela em pensamentos que deviam ser distrações dela.

E, além disso, os voluntários tendentes à depressão usavam outros pensamentos angustiantes para distrair-se. Como me disse Wenzlaff:

Os pensamentos se associam na mente não apenas por conteúdo, mas por estado de espírito. As pessoas têm o que equivale a um conjunto de pensamentos depressivos que acorrem mais prontamente à mente quando estão se sentindo tristes. As pessoas que se deprimem facilmente tendem a criar redes muito fortes de associação entre esses pensamentos, de modo que é mais difícil suprimi-los uma vez que se evoca algum tipo de estado de espírito negativo. Ironicamente, as pessoas deprimidas parecem usar um tópico depressivo para afastar outro da mente, o que apenas desperta mais emoções negativas.

Diz uma teoria que o choro pode ser uma maneira natural de reduzir níveis de produtos químicos do cérebro que alimentarn a angústia. Embora o choro possa às vezes romper um ataque de tristeza, também pode deixar a pessoa ainda mais obcecada com os motivos do desespero. A idéia de "um bom choro" é enganadora: o choro que prolonga a ruminação apenas prolonga a infelicidade.

As distrações rompem a cadeia de pensamento que mantém a tristeza; uma das principais teorias sobre a eficácia da terapia eletroconvulsiva para as depres sões mais severas é que causa perda de memória a curto prazo - os pacientes sentem-se melhor porque não se lembram do motivo de terem estado tão tristes.

De qualquer forma, para afastar a tristeza comum, constatou Diane Tice, muita gente disse que recorria a distrações como leitura, TV e cinema, video games e quebra-cabeças, sono e fantasias como planejar umas férias de sonho. Wenzlaff acrescentaria que as distrações mais eficazes são as que mudam o estado de espírito - .um acontecimento esportivo emocionante, um filme cômico, um livro edificante. (Uma nota de

advertência aqui: algumas distrações, em si, podem perpetuar a depressão. Estudos com pessoas que vêem muito TV constataram que, depois, em geral elas estão mais deprimidas do que antes de começarem.)
Diane Tice constatou que o exercício aeróbico é uma das táticas mais eficazes para suspender a depressão leve, assim como outros estados de espírito ruins.
Mas a advertência aqui é que as vantagens do exercício para levantar o animo funcionam mais para os preguiçosos, os que em geral não fazem muito esforço físico. Para os que tem uma rotina diária de exercício, as vantagens que isso oferecia provavelmente foram mais fortes quando eles adotaram o hábito do exercício Na verdade, para os que fazem habitualmente exercícios há um efeito contrário sobre o estado de espírito: passam a sentir-se mal nos dias em que saltam a prática. O exercício parece funcionar bem porque muda a fisiologia que o estado de espírito traz: a depressão é um estado de baixo estímulo, e a ginástica tica põe o corpo em alta estimulação. Pelo mesmo motivo, técnicas de relaxamen to que põem o corpo num estado de baixa estimulação, funcionam bem para a ansiedade um estado de alta estimulação, mas não tão bem para a depressão.
Cada um desses métodos parece atuar para romper o ciclo de depressão ou ansiedade porque põe o cérebro num nível de atividade incompatível com o estado emocional que o dominava.
Alegrar-se com coisas boas e prazeres sensuais era outro dos antídotos populares contra a tristeza. As maneiras comuns que as pessoas usavam para aliviar a depressão iam dos banhos quentes ou comer comidas favoritas a ouvir música ou fazer sexo. Comprar um presente ou mimo para si mesmo, para sair de um estado de espírito negativo, era sobretudo popular entre as mulheres, como era ir às compras em geral, mesmo que apenas para olhar as vitrinas. Entre os universitários, Diane Tice constatou que comer era uma estratégia para aliviar ar a tristeza três vezes mais comum entre as mulheres que entre os homens; eles, por outro lado, tinham cinco vezes mais probabilidade de recorrer à bebida ou às drogas quando se sentiam abatidos. O problema de comer demais ou tomar álcool como antídotos, claro, é que facilmente tem o efeito contrário: comer em excesso traz arrependimento; o álcool é um depressor do sistema nervoso, e assim apenas aumenta os efeitos da própria depressão.
Um método mais construtivo de levantar o ânimo, informa Diane, é armar um pequeno triunfo ou sucesso fácil: enfrentar uma tarefa doméstica há muito adi ada ou cumprir outro dever de que é preciso se desincumbir. Pelo mesmo motivo, as elevações da auto-imagem também animam, mesmo que apenas sob a forma de se vestir bem ou maquiar-se.
Um dos mais potentes e, fora da terapia, pouco usados antídotos para a depressão é ver as coisas de uma maneira diferente, ou contenção cognitiva.
E natural lamentar o fim de um relacionamento e revolver-se em idéias de autopiedade, como a conviccão de que "isso quer dizer que eu vou ser sempre só, mas tal atitude certamente adensa o senso de desespero. Contudo, recuar e pensar nos aspectos em que o relacionamento não era tão sensacional, e em que os dois não combinavam em outras palavras, ver a perda de um modo diferente, a uma luz mais positiva é um antídoto para a tristeza. Do mesmo modo, pacientes de cancer, independentemente da seriedade da doença, se achavam em melhores estados de espírito quando podiam lembrar outro paciente

fluxoem estado ainda pior (Eu não stou tão ruim assim pelo menos posso andar) os que se comparavam com pessoas saudáveis eram os mais deprimidos.Essas comparações com piores são surpreendentemente animadoras:de repente,o que parecia inteiramente desencorajador não se mostra tão ruim assim.
Outro eliminador de depressão eficaz é ajudar a outros em necessidade Como perfeitamente calmos.
a depressão se nutre de ruminações e preocupações com o ego ajudar aos outros O contínuo desligamento de emoções como ira ou ansiedade nos tira dessas preocupações quando empatizamos com outras pessoas com cerca de uma pessoa em seis apresenta o padrão, segundo Weinberger.
sofrimentos próprios. Lançar-se no trabalho voluntário - treinar um timinho de as crianÇaS aprendem a ser imperturbáveis de várias maneiras.
várzea, bancar o coronel, alimentar os sem teto era um dos mais poderosos modificadores de estado de espírito no estudo de Diane Tice Mas também um alcOÓlatras numa família onde se nega o problema. Outra é dos mais raros. pais repressores eles próprios, e que assim passam o exemplo Finalmente, pelo menos algumas pessoas aliviam sua melancolia voltando-se animaçãO ou resolução diante de sentimentos aflitivos. Ou para um poder transcendente. Diane me disse: ser simplesmente um temperamento herdado. Embora não se possa - A prece, quando se é muito religioso, funciona para todos os estados de como esse padrão começa na vida, quando os repressores atingem espírito, sobretudo a depressão. são calmos e firmes sob pressão.
REPRESSÕES: NEGAÇAO 0TIMISTA aflitivas, ou simplesmente fingem calma? A resposta a isso
Ele deu um chute na barriga do colega de quarto , começa a frase E termina: colaborador inicial de Weinberger. Ele mandou pessoas com ". ..mas pretendia acender a luz". imperturbabilidade associar livremente uma lista de palavras,
Essa transformação de um ato de agressão num inocente - se bem que mas várias com significados hostis ou sexuais que causam Ligeiramente implausível - engano é a repressão captada in vivo Foi composta todo mundo. E, como revelaram as reações físicas dos voluntários, por um universitário que se of ereceu como voluntário para um estudo de reações de ansiedade às palavras pesadas, embora aquelas repressores, pessoas que habitual e automaticamente parecem borrar da mente a quase sempre mostrassem uma tentativa de higienizar as perturbadoras, perturbação emocional. O fragmento inicial, "Ele deu um chute na barriga do as a uma inocente. Se a primeira palavra era "ódio", a resposta colega de quarto..", foi dado ao estudante como parte de um teste de completar o estudo de Davidson valeu-se do fato de que (nas pessoas frases. Outros testes mostraram que esse pequeno ato de fuga mental fazia parte centro-chave para processar a emoção negativa é a metade de um padrão maior em sua vida, um padrão de desligamento da maioria das enquanto o centro da fala fica na esquerda. Assim que o hemisfério perturbações emocionais. Embora a princípio os pesquisadores vissem os reconhece que uma palavra é perturbadora, transmite essa repressores como um exemplo primordial de incapacidade de sentir emoção - corpus callosum, a grande divisão entre as metades do cérebro, primos dos alexitímicos, talvez - o pensamento atual os vê como bastante fala, e a palavra é dita em resposta. Usando um complexo competentes na regulação da emoção. Tornaram-se tão capazes de proteger-se Davidson pôde exibir uma palavra de modo que fosse vista contra

sentimentos negativos, parece, que nem mesmo consciência têm da   do campo visual. Devido à fiação do sistema visual, se a negatividade. Em vez de chamá-los de repressores, como tem sido o costume   metade esquerda do campo visual, era reconhecida primeiro entre os pesquisadores, um termo mais adequado seria imperurbáveis.   do cérebro, com sua sensibilidade à perturbação. Se era para Grande parte dessa pesquisa, feita principalmente por Daniel Weinberger,   o sinal ia para o lado esquerdo do cérebro sem ser avaliada psicólogo que atualmente trabalha na Case Western University, mostra que   Quando as palavras eram apresentadas ao hemisfério direito, embora essas pessoas pareçam calmas e imperturbáveis, às vezes fervilham de no tempo que os imperturbáveis levavam para dar uma resposta - mas perturbações fisiológicas que ignoram. No teste de complementação de frases, os voluntários também estavam sendo monitorados em seu nível de estimulação fisiológica. O verniz de calma dos repressores era negado pea agitação de seus corpos: quando diante da frase sobre companheiro de quarto violento e outras idênticas, davam todos os sinais de ansiedade, como coração disparado, suor e pressão sanguinea em elevação. Contudo, quando perguntados, disseram-se perfeitamente calmos.

O contínuo desligamento de emoções como ira ou ansieade não é incomum:

cerca de uma pessoa em seis apresenta o padrão, segundo Weinberger. Em teoria, as crianças aprendem a ser imperturbáveis de várias maneiras.

Uma dellas é uma estratégia para sobreviver a uma situação incômoda, como ter um dos pais alcoólatras numa família onde se nega o problema.Outra é ter um ou os dois pais repressores eles próprios, e que assim passam o exemplo de perene animação ou resolução diante de sentimentos aflitivos. Ou a característica pode ser simplesmennte um temperamento herdado. Embora não se possa dizer ainda como esse padrão começ na vida, quando os repressores atingem a idade adulta são calmos e firmes sob pressão.

Permanece a questão, claro, de saber até onde eles são de fato calmos e controlados. Podem realmente não ter consciência dos sinais físicos de emoções aflitivas, ou simplesmente fingem calma? A resposta a isso veio de uma inteligente pesquisa de Richard Davidson,psicólogo da Universidade de Winsconsin e colaborador inicial de Weinberger. Ele mandou pessoas com o padrão de imperturbabilidade associar livremente uma lista de palavras, a maioria neutras,mas várias com significados hostis ou sexuais que causam ansiedade em quase todo mundo. E como revelam as reações físicas dos voluntários, todos tiveram reações de ansiedade às palavras pesadas, embora aquelas a que as associavam quase sempre mostrassem uma tentativa de higienizar as perturbações,ligando-as a uma inocente. Se a primeira palavra era ódio, a resposta podia ser amor.

O estudo de Davidson valeu-se do fato de que (nas pessoas destras) um centro-chave para processar a emoção negativa é a metade direita do cérebro,enquanto o centro da fala fica na esquerda. Assim que o hemisfério direito reconhece que uma palavra é perturbadora, transmite essa informação pelo corpus callosum, a grande divisão entre as metades do cérebro, para o centro da fala, e a palavra é dita em resposta.

Usando um complexo dispositivo de lentes,Davidson pôde exibir uma palavra de modo que fosse vista apenas na metade do campo visual. Devido à fiação do sistema visual, era reconhecida primeiro pela metade direita,o sinal ia para o lado esquerdo do cérebro sem ser avaliada quanto à perturbação.Quando as palavras eram apresentadas ao hemisfério direito, havia um atraso no tempo que os imperturbáveis levavam para dar umz resposta mas apenas se a palavra a que reagiam era uma das perturbadoras. Nao

havia atraso na velocidade com que associavam palavras neutras. O atraso aparecia apenas quando as palavras eram apresentadas ao hemisfério direito, não ao esquerdo.
Em suma, a imperturbabilidade deles parece dever-se a um mecanismo neural que torna mais lenta ou interfere com a transferência da informação perturbadora.
A implicação é que eles nao estão fingindo sua falta de consciência de como estão perturbados: o cérebro nega-lhes essa informação. Mais precisamente, a suave camada de sentimento que recobre essas percepções perturbadoras bem pode dever-se à atuação do lobo pré-frontal. Para sua surpresa, quando Davidson mediu os níveis de atividade em seus lobos fré-frontais, eles tinham uma decidida da predominância de atividade no esquerdo centro do bem-estar e menos no direito, centro de negatividade.
Essas pessoas "apresentam-se numa luz positiva, com um estado de espírito otimista", disse-me Davidson.
Negam que a tensão as esteja perturbando, e quando simplesmente em repouso apresentam um padrão de ativação frontal esquerda, associada com sentimentos positivos. Essa atividade do cérebro pode ser a chave de suas afirmações positivas, apesar da subjacente estimulação fisiológica que parece perturbação.
A teoria de Davidson é que, em termos de atividade do cérebro, experimentar realidades angustiantes sob um aspecto positivo é uma tarefa que exige energia.
A maior estimulação fisiológica pode dever-se à tentativa constante dos circuitos neurais de manter sentimentos positivos ou eliminar ou inibir os negativos.
Em suma, a imperturbabilidade é uma espécie de negação otimista, uma dissociação positiva - e, possivelmente, uma pista para mecanismos neurais em ação nos estados dissociativos mais severos que podem ocorrer em, digamos, um distúrbio de tensão pós-traumática. Quando simplesmente envolvida em equanimidade, diz Davidson, "parece ser uma bem-sucedida estratégia de auto-regulação emocional", embora a um preço desconhecido em autoconsciência.
6 A Aptidão Mestra
Só uma vez em minha vida me senti paralisado pelo medo. A ocasião foi uma prova de cálculo em meu primeiro ano na universidade, para a qual eu de algum modo tinha dado um jeito de não estudar. Ainda me lembro da sala para a qual marchei naquela manhã de primavera com sentimentos de condenação e maus presságios no coração. Estivera naquela sala de conferência para muitas aulas. Naquela manhã, porém, não notei nada pelas janelas e nem mesmo vi a própria sala. Meu olhar encolhia-se para o pedaço de chão imediatamente diante de mim, quando me dirigi a um assento perto da porta. Ao abrir a capa azul do livro de exame, as batidas do coração latejavam em meus ouvidos, um gosto de ansiedade na boca do estômago.
Dei uma olhada rápida nas questões da prova. Não havia esperança. Durante urna hora, fiquei olhando para aquela página, a mente disparando sobre as conseqüências que eu ia sofrer. Os mesmos pensamentos repetiam-se sem parar, um círculo de medo e tremor. Fiquei sentado imóvel, como um animal paralisado pelo curare no meio de um movimento
O que mais me impressiona naquele pavoroso momento é como minha mente ficou comprimida. Não passei aquela hora numa desesperada tentativa de costurar algum arremedo de respostas para o teste. Não sonhei acordado. Simplesmente fiquei sentado, fixado em meus terrores, esperando acabar a provação.
Essa narrativa de uma provação pelo terror é minha mesmo; até hoje, é para mim a prova mais convincente do impacto devastador da perturbação emocional sobre a clareza

mental. Agora vejo que meu apuro foi muito provavelmente um testemunho do poder do cérebro emocional de clominar, e mesmo paralisar, o cérebro pensante.
A medida em que perturbações emocionais podem interferir com a vida mental não é novidade para os professores. Alunos ansiosos, zangados ou deprimidos não aprendem; pessoas colhidas nesses estados não absorvem eficientemente informação nem lidam bem com ela. Como vimos no Capítulo 5, emoções negativas poderosas distorcem a atenção para suas próprias preocupações, interferindo com a tentativa de concentração em outra parte. Na verdade, um dos sinais de que os sentimentos transpuseram o limite do patológico é que são tão intrusos que esmagam todo outro pensamento, sabotando continuamente as tentativas de dar atenção a qualquer outra tarefa imediata. Para a pessoa que atravessa um divórcio conturbado ou o filho cujos pais passam por isso a mente não se demora muito nas rotinas mais ou menos triviais do trabalho ou do dia escolar; para os clinicamente deprimidos, os pensamentos de autopiedade e desespero, desesperança e desamparo, passam por cima de todos os outros.
Quando as emoções esmagam a concentração, o que está sendo esmagado é a capacidade mental cognitiva que os cientistas chamam de "memória funcional", a capacidade de ter em mente toda informação relevante para a tarefa imediata. O que ocupa a memória funcional pode ser banal como os algarismos de um número de telefone, ou complicado como as intricadas linhas da trama que o romancista tenta juntar. A memória funcional é uma função executiva por excelência na vida mental, possibilitando todos os outros esforços intelectuais, desde dizer uma frase até enfrentar uma embrulhada proposta lógica. 0 córtex pré-frontal executa a memória funcional e, lembrem-se, é onde os sentimentos e emoções se encontram. Quando os circuitos límbicos que convergem no córtex pré-frontal estão tomados por angústia emocional, um dos custos é na efetividade da memória funcional: não podemos pensar direito, como eu descobri naquela pavorosa prova de cálculo.
Por outro lado, pensem no papel da motivação positiva a reunião dos sentirnentos de entusiasmo, zelo e confiança na conquista. Estudos de atletas olímpicos, músicos de fama mundial e grandes mestres de xadrez constatam que o traço que os une é a capacidade de motivar-se para seguir implacáveis rotinas de treinamento. E, com o aumento constante no grau de excelência exigido para um desempenho de classe mundial, essas rigorosas rotinas de treinamento hoje cada vez mais devem começar na infancia. Nas Olimpíadas de 1992, membros de doze anos da equipe de mergulhadores chineses tinham tantos mergulhos de treinamento quanto os membros da equipe americana na casa dos vinte os mergulhadores chineses iniciavam seu rigoroso treino aos quatro anos. Do mesmo modo, os melhores virtuoses do violino do século 20 começaram a estudar seu instrumento por volta dos cinco anos de idade; os campeões intemacionais de xadrez começaram no jogo numa idade média de sete anos, enquanto os que se elevavam apenas à projeção nacional começavam aos dez. O início cedo oferece uma vantagem para a vida inteira: os melhores alunos de violino da melhor academia de música de Berlim, todos com vinte e poucos anos, tinham dez mil horas de treinamento, e os da segunda leva, uma média de sete mil e quinhentas horas.
O que parece distinguir os melhores nas competições de outros com capacidade mais ou menos semelhante é o grau em que, começando cedo na vida, podem seguir uma árdua rotina de exercício durante anos e anos. E essa obstinação depende de características emocionais - entusiasmo e persistência diante dos reveses acima de tudo mais.

A contribuição extra da motivação para o sucesso na vida, além de outras capacidades inatas, pode ser vista no notável desempenho de estudantes asiáticos nas escolas e profissões americanas. Um exame detalhado das provas sugere que as aianças asiático-americanas podem ter uma vantagem média de QI sobre os brmcos de apenas dois ou três pontos. Contudo, com base nas profissões, como clireito e medicina, em que muitos asiático-americanos acabam, como grupo eles se comportam como se seu QI fosse muito mais alto - o equivalente a um QI de 110 para os nipo-americanos e de 120 para os sino-americanos. 0 motivo parece ser que, desde os primeiros anos de escola, as crianças asiáticas se esforçam mais que as brancas. Sanford Dorenbusch, sociólogo de Stanford que estudou mais de 10 mil alunos de ginásio, constatou que os asiático-americanos passavam 40 por cento mais tempo fazendo trabalho de casa que os outros.

Enquanto a maioria dos pais americanos está disposta a aceitar as áreas fracas de uma criança e enfatizar as fortes, para os asiáticos a atitude é de que se você não está indo bem, a resposta é estudar mais à noite, e se ainda assim não vai bem, levantar-se mais cedo e estudar de manhã. Eles acreditam que qualquer um pode se sair bem na escola com o esforço adequado.

Em suma, uma forte ética de trabalho cultural traduz-se em maior motivação, zelo e persistência uma vantagem emocional.

Na medida em que nossas emoções atrapalham ou aumentam nossa capacidade de pensar e fazer planos, de seguir treinando para alcançar uma meta distante, solucionar problemas e coisas assim, definem os limites de nosso poder de usar nossas capacidades mentais inatas, e assim determinam como nos saímos na vida E na medida em que somos motivados por sentimentos de entusiasmo e prazer no que fazemos ou mesmo por um grau ideal de ansiedade ,esses sentimentos nos levam à conquista. É nesse sentido que a inteligência emocional é uma aptidão mestra, uma capacidade que afeta profundamente todas as outras, facilitando ou interferindo com elas.

CONTROLE DE IMPULSO: O TESTE DO MARSHMALOW

Imagine que você tem quatro anos de idade, e alguém Ihe faz a seguinte proposta:
se esperá-lo voltar de uma determinada tarefa, você ganha dois
marshmallows de presente. Se não conseguir esperar até lá, ganha só um - mas já. É um desafio certo para testar a alma de qualquer menino de quatro anos, um microcosmo da eterna batalha entre o impulso e a contenção, id e ego, desejo e autocontrole, satisfação e adiamento. Que escolha a criança fará, é um teste revelador; oferece uma rápida leitura não apenas do caráter, mas da trajetória que ela provavelmente seguirá pela vida afora.

Talvez não haja aptidão psicológica mais fundamental que a resistência ao impulso. É a raiz de todo autocontrole emocional, uma vez que todas as emoções, por sua própria natureza, levam a um ou outro impulso para agir. O significado básico da palavra emoçao, lembrem-se, é "mover". A capacidade de resistir a esse impulso para agir, subjugar o movimento incipiente, com a maior probabilidade se traduz, no nível da função do cérebro, na inibição de sinais límbicos ao córtex motor, embora essa interpretação por enquanto deva permanecer especulativa.

De qualquer modo, o estudo notável em que o desafio do marshmallow foi feito a crianças de quatro anos mostra como é fundamental a capacidade de conter as emoções e com isso adiar o impulso. Iniciado pelo psicólogo Walter Mischel na década de 60, num pré-escolar da Universidade de Stanford, e envolvendo sobretudo filhos de professores

universitários e outros funcionários do campus, o estudo acompanhou as crianças até concluírem o ginásio.
Algumas foram capazes de esperar o que certamente devem ter sido uns intermináveis quinze a vinte minutos até o pesquisador retornar. A fim de se agüentar na luta, tapavam os olhos para não ver a tentação, ou apoiavam a cabeça nos braços, conversavam consigo mesmas, cantavam, brincavam com as mãos e pés, e até tentavam dormir. Esses valentes pré-escolares receberam a recompensa dos dois marshmallows. Mas outros, mais impulsivos, agarraram o seu único, quase sempre segundos depois de o pesquisador deixar a sala para ir cumprir sua "tarefa".
O poder diagnóstico de como lidaram com esse momento de impulso tornou-se claro doze a quatorze anos depois, quando essas mesmas crianças foram acompanhadas como adolescentes. A diferença emocional e social entre os pré-escolares que agarraram o marshmallow e seus colegas que adiaram a satisfação era impressionante. Os que resistiram à tentação aos quatro anos eram, agora, adolescentes mais socialmente competentes: pessoalmente eficazes, autoassertivos e mais bem capacitados para enfrentar as frustrações da vida. Tinham menos probabilidades de desmontar-se, paralisar-se ou regredir sob tensão, ou ficar abalados e desarvorados quando pressionados; aceitavam desafios e iam até o fim, em vez de desistir mesmo diante de dificuldades; eram autodependentes e confiantes, confiáveis e firmes; e tomavam iniciativas e mergulhavam em projetOs E, mais de uma década depois, ainda podiam adiar a satisfação na busca de suas metas O mais ou menos um terço que agarrou o marshmallow, porém, tendia a ter menos tais qualidades e compartilhava ao contrário um perfil psicológico relativamente mais problemático. Na adolescência, tinham mais probabilidades de ser vistos como tímidos nos contatos sociais; ser obstinados e indecisos;
Perturbar-se facilmente com frustrações; julgar-se "ruins" ou indignos; regredir ou ficar imobilizados com a tensão; ser desconfiados e ressentidos por não conseguir o bastante"; tender para o ciúme e a inveja; reagir exageradamente a irritações com mau gênio, provocando com isso discussões e brigas. E, após todos aqueles anos, continuavam sendo incapazes de adiar a satisfação.
O que aparece discretamente no início da vida desabrocha numa ampla gama de aptidões sociais e emocionais com o desenrolar dela. A capacidade de impor um adiamento ao impulso está na raiz de uma pletora de esforços que vão desde manter uma dieta até correr atrás de um diploma de medicina. Algumas crianças, mesmo aos quatro anos, já dominaram o básico: conseguiram ler a situação social como uma situação em que o adiamento é vantajoso, desligar a atenção da concentração na tentação imediata e distrair-se enquanto mantem a necessária perseverança para chegar à meta - os dois marshmallows.
Mais surpreendente ainda: quando as crianças testadas foram de novo avaliadas ao concluírem o ginásio, as que haviam esperado pacientes aos quatro anos eram muito superiores, como estudantes, às que haviam agido no impulso.
Segundo a avaliação dos pais, eram mais competentes em termos acadêmicos:
mais capazes de pôr as idéias em palavras, usar e responder à razão, concentrarse, fazer planos e segui-los até o fim, e mais ávidas por aprender. Mais espantoso toso ainda: contavam pontos sensacionalmente mais altos em seus testes SAT. O terço de crianças que aos quatro anos agarraram mais avidamente o marshmallow tinha uma contagem verbal média de 524, e quantitativa (ou matemática) de 528; o terço que

esperou por mais tempo tinha contagens médias de 610 e 652, respectivamente - uma diferença de 210 pontos na contagem total.
Aos quatro anos, a maneira como as crianças se saem nesse teste de adiamento da satisfaçãO é duas vezes mais poderosa como previsão de qual vão ser suas contagens no SAT do que o QI nessa idade; o QI só se torna um previsor mais forte do SAT depois que as crianças aprendem a ler. Isso sugere que a capacidade de adiar a satisfação contribui muito para o potencial intelectual, inteiramente à parte do próprio QI. (Um fraco controle de impulso na infância é também um poderoso previsor de delinqüência futura, também aqui mais que o QI). Como veremos na Parte Cinco, embora alguns afirmem que o QI não pode ser mudado, e portanto representa uma inflexível limitação do potencial de vida cla criança, há amplos indícios de que aptidões emocionais como o controle de impulso e a leitura correta de uma situação social podem ser aprendidas.
O que Walter Mischel, que fez o estudo, descreve com a expressão um tanto infeliz "auto-imposto adiamento de satisfação com vistas a uma meta" é talvez a essência da auto-regulação emocional: a capacidade de negar um impulso a serviço de uma meta, seja montar uma empresa, solucionar uma equação algébrica ou disputar a Copa Stanley. As constatações dele acentuam o papel da inteligência emocional como uma capacidade de atingir metas, determinando como as pessoas podem empregar bem ou mal suas outras capacidades mentais.
ESTADOS DE ESPÍRITO NEGATIVOS PENSAMENTOS CONFUSOS
Eu me preocupo com meu filho. Ele acaba de comecar a jogar no time de rúgbi da universidade, logo vai acabar se machucando. É tão dilacerante vê-lo jogar que deixei de ir aos jogos dele. Sei que meu filho deve estar decepcionado por eu não ir vê-lo jogar, mas é simplesmente demais para mim.
Essa está se tratando de ansiedade; ela entende que sua preocupação a impede de levar o tipo de vida que gostaria. Mas, quando chega a hora de tomar uma decisão simples, como ver o filho jogar rúgbi, tem a mente inundada por idéias de tragédia. Não tem liberdade de escolha; as preocupações sufocam a razão.
Como vimos, a preocupação é a essência do efeito prejudicial da ansiedade sobre todo tipo de desempenho mental. A preocupação, claro, é num certo sentido uma resposta útil que desembestou - uma supercuidadosa preparação mental para uma ameaça prevista. Mas esse ensaio mental é uma desastrosa estática cognitiva quando colhido numa rançosa rotina que prende a atenção, intrometendo-se em todas as outras tentativas de concentrar-se em outra coisa.
A ansiedade solapa o intelecto. Numa tarefa complexa, intelectualmente exigente e de grande pressão como a dos controladores de tráfego aéreo, por exemplo, a alta ansiedade crônica é um quase certo previsor de que a pessoa vai acabar fracassando no treinamento ou na profissão. Os ansiosos têm mais probabilidade de falhar mesmo com contagens superiores em testes de inteligência, como constatou um estudo de 1 mil 790 alunos em treinamento para postos de controle de tráfego aéreo. A ansiedade também sabota todos os tipos de desempenho acadêmico: 126 diferentes estudos com mais de 36 mil pessoas constataram que, quanto mais inclinada a preocupações a pessoa, mais fraco o seu desempenho acadêmico, não importa qual a medição - notas em provas, média de pontos ou testes de rendimento.
Quando se pede a pessoas inclinadas a preocupações que executem uma tarefa cognitiva como classificar objetos ambíguos em uma de duas categorias, e narrar o que Ihes passa pela mente enquanto o fazem, descobre-se que são os pensamentos

negativos - "Não vou conseguir fazer isso", "Não sou bom nesse tipo de teste" - que mais diretamente atrapalham seus processos de decisão.
Na verdade, quando se pediu a um grupo de controle, de não preocupados, que se preocupasse de propósito durante quinze minutos, sua capacidade de fazer a mesma coisa deteriorou-se acentuadamente. E quando os preocupados tiveram uma sessão de quinze minutos de relaxamento - o que reduziu seu nível de preocupação antes de tentar a tarefa, não tiveram problemas com ela.
O teste de ansiedade foi estudado cientificamente pela primeira vez na década de 60, por Richard Alpert, que me confessou ter esse interesse despertado porque quando estudante, os nervos muitas vezes o faziam sair-se mal nas provas, enquanto um colega, Ralph Haber, constatava que a pressão antes de uma prova na verdade o ajudava a sair-se melhor. A pesquisa deles, entre outros estudos mostrou que há dois tipos de estudantes ansiosos: aqueles cuja ansiedade prejudica o desempenho acadêmico, e os que se saem bem apesar da tensão ou, talvez, por causa dela. A ironia do teste de ansiedade é que a mesma apreensao quanto ao sucesso na prova que, idealmente, motiva alunos como Haber a estudar mais na preparação, bem pode sabotar o êxito de outros. Para pessoas demasiado ansiosas, como Alpert, a apreensão pré-prova interfere com a clareza de pensamento e a memória necessárias para estudar eficazmente, e durante a prova perturba a clareza mental essencial para sair-se bem.
O número de preocupações que as pessoas comunicam quando fazem um teste prediz a medida em que vão se dar mal nele. Os recursos mentais despendidos numa tarefa cognitiva a preocupação simplesmente são subtraídos dos recursos existentes para processar outras informações: se estamos preocupados com idéias de que vamos fracassar na prova que fazemos, temos tanto menos atenção para despender no cálculo das respostas. Nossas preocupações se tomam profecias autoconcretizantes, impelindo-nos para o desastre mesmo que predizem.
AS pessoas capazes de canalizar suas emoções, por outro lado, podem usar a ansiedade antecipatória sobre um discurso ou teste próximos, digamos para motivar-se a preparar-se bem para a tarefa, com isso saindo-se bem. A lIteratura clássica em psicologia descreve o relacionamento entre ansiedade e desempenho incluindo o desempenho mental, em termos de um U invertido No pico do U invertido está o relacionamento ideal entre ansiedade e desempenho, com uns poucos nervos propulsionando o grande rendimento. Mas nsiedade de menos o primeiro lado do U traz apatia e muito pouca motivação para o esforço necessário ao êxito, enquanto ansiedade demais o outro lado do U sabota toda tentativa de sair-se bem.
Um estado de branda euforia - hipomania, como é tecnicamente chamada parece ideal para escritores e outros em vocações criativas que exigem fluidez e diversidade imaginativa de pensamento; fica em algum ponto do pico do U invertido. Mas é só a euforia sair de controle, que se toma mania mesmo, como nas oscilações de humor dos maníaco-depressivos, e a agitação solapa a capacidade de pensar com coesão suficiente para escrever bem, muito embora as idéias fluam livremente na verdade, livremente demais para podermos seguir qualquer delas bem e produzimmos uma coisa acabada.
Os estados de espírito positivos, enquanto duram, aumentam a capacidade de pensar com flexibilidade e mais complexidade, tornando assim mais fácil encontrar soluções para os problemas, intelectuais ou interpessoais. Isso sugere que uma das maneiras de ajudar alguém a solucionar um problema é contar-lhe uma piada. O riso, como a euforia, parece ajudar as pessoas a pensar com mais largueza e associar mais livremente, notando

relações que de outro modo poderiam ter-lhes escapado uma aptidão mental importante não apenas na criatividade, mas para reconhecer relacionamentos complexos e prever as conseqüências de uma determinada decisão.
As vantagens intelectuais de uma boa risada são mais impressionantes quando se trata de resolver um problema que exige uma solução criativa. Um estudo constatou que as pessoas que acabavam de ver um vídeo de gafes na televisão eram melhores na solução de um quebra-cabeça há muito usado por psicólogos para testar o pensamento criativo. No teste, as pessoas recebem uma vela, fósforos e uma caixa de percevejos, e pede-se que elas preguem a vela numa parede de cortiça, de modo que ela queime sem pingar cera no chão. Muitas pessoas que recebem esse problema entram em "fixidez funcional", pensando em usar os objetos das formas mais convencionais. Mas os que assistiram ao filme cômico, comparados com outros que assistiram a um filme sobre matemática ou fizeram exercícios, tinham mais probabilidades de ver um uso alternativo para a caixa de percevejos, e com isso davam a solução criativa: pregar a caixa na parede
e usá-la como castiçal.
Mesmo leves mudanças de humor podem dominar o pensamento. Ao fazer planos ou tomar decisões, as pessoas têm um desvio perceptivo que as leva a ser mais expansivas e positivas no pensar. Isso se deve em parte ao fato de a memória ser específica de um estado, de modo que, quando estamos num estado de espírito positivo, lembramos fatos mais positis €Ÿ pesarmos os prós e contras de uma linha de ação nos sentindo bem, a memória desvia nossa avaliação dos indícios para o lado positivo, tornando mais provável que façamos alguma coisa ligeiramente aventureira ou arriscada, por exemplo.
Da mesma forma, um estado de espírito negativo desvia a memória para o lado negativo tomando mais provável que nos contraiamos numa decisão titnorata excessivamente cautelosa. As emoções descontroladas impedem o irltelecto. Mas, como vimos no Capítulo 5, podemos trazê-las de volta à ordem;
essa capacidade emocional é a aptidão mestra, facilitando todos os outros tipos de inteligência Vejamos alguns casos a propósito: as vantagens de esperança e otimismo, e os momentos sublimes em que as pessoas se superam.
A CAIXA DE PANDORA E POLYANNA: A FORÇA DO PENSAMENTO
Colocou-se para estudantes universitários a seguinte situação:
Embora você se propusesse a receber um B, quando chega o resultado de sua primeira prova, valendo 30% da nota final, é um D. Passou-se uma semana desde que você recebeu o D. Que é que você faz?
A esperança fez a diferença. A resposta dos estudantes com alto nível de esperança era trabalhar mais e pensar numa gama de coisas que podiam tentar para elevar a nota final. Os estudantes com moderados graus de esperança pensavam em várias maneiras de aumentar a nota, mas tinham muito menos determinação de segui-las. E, compreensivelmente, os estudantes com baixos níveis de esperança desistiam das duas coisas, desmoralizados.
A questão não é apenas teórica, porém. Quando C.R. Snyder, o psicólogo da Universidade de Kansas que fez esse estudo, comparou a ficha acadêmica real de calouros com altos e baixos níveis de esperança, descobriu que a esperança era um melhor instrumento de previsão de suas notas no primeiro semestre do que suas contagens no SAT, um teste que se supõe capaz de prever como os estudantes vão se sair na universidade (e altamente relacionado ao QI). Também aqui, tendo-se em geral a

mesma gama de capacidades intelectuais, as aptidões emociOnais fazem a crítica diferença.
Explicação de Snyder:
Os alunos com alta esperança estabelecem para si mesmos metas mais altas, e sabem como se esforçar para atingi-las. Quando se comparam alunos de aptidão intelectual equivalente nos rendimentos acadêmicos, o que os distingue e a esperança.
Como diz a conhecida lenda, Pandora, uma princesa da Grécia antiga, recebeu de deuses ciumentos de sua beleza um presente, uma caixa misteriosa. Disseramhe que jamais a abrisse. Mas um dia, vencida pela curiosidade e a tentação, ela ergueu a tampa para dar uma espiada, liberando no mundo os grandes males-doença, inquietação, loucura. Um deus compadecido permitiu-lhe, porém, fechar a caixa a tempo de prender o único antídoto que torna suportável a infelicidade da vida: a esperança.
A esperança, descobrem os pesquisadores modernos, faz mais que oferecer um pouco de conforto na aflição; desempenha um papel surpreendentemente poderoso na vida, oferecendo uma vantagem em domínios tão diversos como o rendimento escolar e agüentar empregos onerosos. A esperança, no sentido técnico, é mais do que uma visão ensolarada de que tudo vai dar certo. Snyder define-a com mais especificidade como "acreditar que se tem a vontade e os meios de atingir as próprias metas, quaisquer que sejam".
As pessoas tendem a diferençar-se na medida geral em que têm esperança, nesse sentido. Alguns julgam-se, tipicamente, capazes de sair de uma enrascada ou encontrar meios de solucionar problemas, enquanto outros simplesmente não se vêem como tendo a energia, a capacidade ou os meios de atingir suas metas.
Snyder constata que as pessoas com altos níveis de esperança têm certos traços comuns, entre eles poder motivar-se, sentir-se com recursos suficientes para encontrar meios de atingir seus objetivos, reassegurar-se numa situação difícil de que tudo vai melhorar, ter flexibilidade bastante para encontrar meios diferentes de chegar às metas, ou trocá-las se uma se tomar impossível, e ter o senso de decompor uma tarefa formidável em outras menores, mais manejáveis.
Da perspectiva da inteligência emocional, ter esperança significa que não vamos cair numa ansiedade arrasadora, atitude derrotista ou depressão diante de desafios ou reveses difíceis. Na verdade, as pessoas esperançosas mostram menos depressão que as outras ao manobrarem na vida em busca de suas metas, são menos ansiosas em eral, e têm menos distúrbios emocionais.
OTIMISMO: O GRANDE MOTINADOR
Os americanos que acompanham a natação tinham grandes esperanças em Matt Biondi, membro da equipe olímpica dos Estados Unidos em 1988. Alguns repórteres esportivos anunciavam-no como tendo probabilidades de igualar o feito de Mark Spitz em 1972, ganhando sete medalhas de ouro. Mas Biondi acabou num constrangedor terceiro lugar na primeira disputa, os 200 metros nado livre.
Na seguinte, 100 metros borboleta, perdeu o ouro por centímetros para outro nadador, que fez um maior esforço no metro final.
Os locutores esportivos especularam que as derrotas iam desencorajar Biondi nas disputas seguintes. Mas ele se refez da derrota e ganhou medalhas de ouro nas cinco disputas seguintes. Um espectador que não ficou surpreso com a reviravolta de Biondi foi Martin Seligman, psicólogo da Universidade da Pensilvania que havia testado o otimismo dele naquele ano. Numa experiência feita com Seligman o treinador disse a Biondi,

durante uma disputa especial destinada a exibir o seu melhor desempenho, que ele fizera um tempo pior do que fizera de fato. Apesar do retomo negativo, quando sugeriram a Biondi que descansasse e voltasse a tentar, seu desempenho - já na verdade muito bom - foi ainda melhor. Mas quando outros membros da equipe que receberam falsos tempos e cujas contagens nos testes mostraram que eram pessimistas - tentaram de novo, saíram-se pior ainda na segunda vez.

O Otimismo, como a esperança, significa uma forte expectativa de que, em geral, tudo vai dar certo na vida, apesar dos reveses e frustrações. Do ponto de vista da inteligência emocional, o otimismo é uma atitude que protege as pessoas soas da apatia, desesperança ou depressão diante das dificuldades. E como acon tece com a esperança, sua prima camal, o otimismo paga dividendos na vida (contanto, claro, que seja um otimismo realista; o otimismo demasiado ingênuo pode ser desastroso)

Seligman define o otimismo em termos de como as pessoas explicam a si mesmas seus sucessos e fracassos. Os otimistas vêem um fracasso como devido a alguma coisa que pode ser mudada, para que possam vencer na próxima vez, enquanto os pessimistas assumem a culpa pelo fracasso, atribuindo-o a alguma duradoura característica que não podem mudar. Essas explicações diferentes têm profundas implicações sobre como as pessoas reagem à vida. Por exemplo, em resposta a uma decepção como a rejeição num emprego, os otimistas tendem a reagir ativa e esperançosamente, formulando um plano de ação, digamos, ou buscando ajuda e conselho; vêem o revés como uma coisa que pode ser remediada Os pessimistas, em contraste, reagem a esses reveses supondo que nada podem fazer para que as coisas saiam melhor na próxima vez, e portanto nada fazem em relação ao problema; vêem os reveses como devidos a alguma falha pessoal que sempre os perseguirá.

Como acontece com a esperança, o otimismo é um fator de previsão do êxito acadêmico Num estudo com quinhentos membros da entrante classe de calouros de 1984, na Universidade da Pensilvania, as contagens dos estudantes nos testes de otimismo foram um melhor previsor de suas notas no primeiro ano do que as do SAT ou suas notas no secundário. Diz Seligman, que os estudou:

Os exames de admissão à universidade medem o talento, enquanto o estilo explanatório nos diz quem desiste. É a combinação de razoável talento e capacidade de continuar em frente diante da derrota que conduz ao sucesso. O que falta nos testes de capacidade é motivação. O que precisamos saber de alguém é se ele vai continuar quando as coisas se tornarem frustrantes. Meu palpite é que, para um determinado nível de inteligência, nossa realização de fato é em função não só do talento, mas também da capacidade de agüentar a derrota.

Uma das mais reveladoras demonstrações do poder do otLmismo para motivar as pessoas é um estudo feito por Seligman com vendedores de seguro da empresa MetLife. Saber aceitar uma rejeição com graça é essencial a todos os tipos de vendas, sobretudo de um produto como o seguro de vida, onde a proporção de nãos para sins é desencorajadoramente alta. Por esse motivo, cerca de três quartos dos vendedores de seguros desistem nos primeiros três anos. Seligman descobriu que os novos vendedores que eram otimistas venderam 37 por cento mais seguros nos primeiros dois anos que os pessimistas. E no primeiro ano os pessimistas desistiram duas vezes mais que os otimistas.

E além disso: Seligman convenceu a Metlife a contratar um grupo especial de candidatos que fizeram maior número de pontos num teste de otimismo mas fracassaram no teste

normal de triagem (que comparava uma série de suas atitudes com um perfil padrão baseado em respostas de agentes que haviam sido bem-sucedidos). Esse grupo especial de otimistas vendeu mais 21 por cento que os pessimistas no primeiro ano, e 57 por cento no segundo.
O motivo de o otimismo fazer tal diferença no êxito de vendas revela o sentido em que é uma atitude emocionalmente inteligente. Cada não que um vendedor recebe é uma pequena derrota. A reação emocional a essa derrota é crucial para a capacidade de reunir motivação suficiente para prosseguir. À medida que crescem os nãos, o moral pode deteriorar-se, tomando cada vez mais difícil pegar o telefone para a próxima ligação. Essa rejeição é sobretudo dura de aceitar para ra o pessimista, que a interpreta como querendo dizer: "Eu sou um fracasso nisso jamais vou fazer uma venda" - uma interpretação que com certeza provocará apatia e derrotismo, se não depressão. Os otimistas, por outro lado, dizem a si mesmos: "Estou usando a técnica errada", ou "A última pessoa simplesmente estava de mau humor." Não se vendo a si mesmos, mas alguma coisa na situação, como o motivo de seu fracasso, podem mudar a técnica na ligação seguinte.
Enquanto a atitude mental do pessimista conduz ao desespero, a do otimista gera esperança.
Uma das origens da perspectiva positiva ou negativa bem pode ser o temperamento inato; algumas pessoas, por natureza, tendem para um lado ou para outro. Mas, como veremos no Capítulo 14, o temperamento pode ser moderado pela experiência. Otimismo e esperança -como impotência e desespero - podem ser aprendidos. Por trás dos dois está uma perspectiva que os psicólogos chamam de auto-eficácia, a crença em que temos controle sobre os fatos de nossa vida e podemos enfrentar os desafios quando aparecem. O desenvolvimento de qualquer tipo de aptidão fortalece o senso de auto-eficácia, tornando a pessoa mais disposta a assumLr riscos e buscar desafios mais exigentes.
E a vitória sobre esses desafios, por sua vez, aumenta o senso de auto-eficácia.
Essa atitude torna mais provável as pessoas usarem melhor quaisquer aptidões que tenham - ou fazerem o necessário para desenvolvê-las.
Albert Bandura, psicólogo de Stanford que fez grande parte da pesquisa sobre a auto-eficácia, resume-a bem:
As crenças das pessoas sobre suas aptidões têm um profundo efeito sobre essas aptidões. A aptidão não é uma propriedade fLa; há uma imensa variabilidade na maneira como nos desempenhamos. As pessoas que têm senso de auto-eficácia se refazem de fracassos; abordam as coisas mais em termos de como lidar com elas do que se preocupando com o que pode dar errado.

fLUXO: A NEUROLOGIA DA EXCELÊNCIA

Um compositor descreve os momentos em que sua arte atinge o ponto mais alto:
NÓS mesmos estamos a tal ponto em estado extático que nos sentimos como se quase não existissemos. Senti isso repetidas vezes. Minha mão parece livre de mim e nada tenho a ver com o que se passa. Simplesmente fico ali observando, em estado de respeito e maravilha. E a coisa simplesmente flui por si mesma.
Sua descrição é notadamente semelhante à de centenas de homens e mulheres diversos - alpinistas, campeões de xadrez, médicos, jogadores de basquete, engenheiros, gerentes, até mesmo arquivistas - quando falam de um momento em que se superaram

em alguma atividade predileta. O estado que descrevem é chamado de "fluxo" por Mihaly Csikszentmihalyi, o psicólogo da Universidade de Chicago que recolheu essas histórias de desempenho máximo em duas décadas de pesquisa. Os atletas conhecem esse estado de graça como "a zona", onde a excelência vem fácil, a multidão e os competidores desaparecendo numa feliz e constante absorção do momento. Diane Roffe-Steinrotter, que ganhou uma medalha de ouro em esqui nas Olimpíadas de Inverno de 1994, disse depois da corrida que só se lembrava de que estava mergulhada em relaxamento:

Eu me sentia como uma cachoeira.

A capacidade de entrar em fluxo é inteligência emocional no ponto mais alto;

o fluxo representa, talvez, a última palavra na canalização das emoções a serviço ço do desempenho e aprendizado. No fluxo, as emoções são não apenas contidas e dirigidas, mas positivas, energizadas e alinhadas com a tarefa imediata. Ver-se se colhido no ennui da depressão ou na agitação da ansiedade é ser barrado do fluxo. Contudo, o fluxo (ou um mais brando microfluxo) é uma experiência pelaqual quase todo mundo passa às vezes, sobretudo quando no máximo do desempenho ou indo além dos limites anteriores. Talvez seja mais bem captado demaiS ficam ansiosas.

pelo ato de amor extático, a fusão de dois num um fluidamente harmônico.

Essa experiência é gloriosa: o sinal característico do fluido é uma sensação de o prazer a graça alegria espontânea, e mesmo êxtase. Por ser tão bom, é intrinsecamente jncOmpatíveis compensador. É um estado em que as pessoas ficam absolutamente absorvidas ram do resto do no que estão fazendo, dando indivisa atenção à tarefa, a consciência fundida altamente concentrada.

com os atos. Na verdade, interrompe o fluxo pensar demais no que está prestar atenção acontecendo até a idéia "Estou fazendo isso maravilhosamente" pode quebrar cOncentração a sensação de fluxo. A atenção fica tão concentrada que as pessoas só têm I o fluxo é um consciência da estreita gama de percepção relacionada com a tarefa imediata, I compulsivo, altamente perdendo a noção de tempo e espaço. Um cirurgião, por exemplo, lembrava sulprOdutO da uma operação desafiante durante a qual entrou em fluxo; quando a concluiu, verdade, a literatura

notou alguns detritos no chão da sala de operação e perguntou o que acontecera. absorção que são Ficou espantado ao saber que, enquanto estava tão concentrado na cirurgia, que intensa concentração.

parte do teto desabara, não havia notado nada.

O fluxo é um estado de auto-esquecimento, o oposto da ruminação e desempenho parece preocupação: em vez de perder-se em cuidados nervosos, as pessoas em fluxo no cérebro, onde tanto se absorvem na tarefa imediata que perdem toda a autoconsciência, sãoexecutadascomumdispêndiominimo deixando as pequenas preocupações - saúde, contas, até mesmo o bem-estar se acha num estado da vida diária. Nesse sentido, os momentos de fluxo são abnegados. sintonizados Paradoxalmente, as pessoas em fluxo exibem um controle absoluto do que estão empenhadas em fazendo, as reações perfeitamente sintonizadas comascambiantes exigências da seu cérebro "se tarefa. E embora atuem no ponto mais alto quando em fluxo, não se preocupam timulação cortical.29 com como estão se saindo, com idéias de sucesso ou fracasso - o que as motiva as pessoas enfrentem é o puro prazer do ato em si. jogando contra Há várias maneiras de entrar em fluxo. Uma delas é concentrar intencional riiiatemático mente uma aguda atenção no que se está

fazendo a essência do fluxo é um atividade cortical, estado de alta concentração Parece haver um círculo de feedback na entrada dessa zona pode exigir considerável esforço acalmar-se e concentrar-se o suficiente para iniciar a tarefa, esse primeiro passo exige uma certa disciplina.
Mas, assim que a concentração começa a fixar-se, assume uma força própria, que produz maior ao mesmo tempo proporciona alívio da turbulência emocional e torna fácil a parece ser um tarefa. mental Isso faz A entrada nessa zona pode ocorrer também quando as pessoas encontram escalar rochedos, uma tarefa em que são hábeis e a executam num nível que pouco exige de sua que o cérebro capacidade. Como me disse Csikszentmihalyi: exigem menos esforço As pessoas parecem concentrar-se melhor quando o que Ihes é exigido é ainda muito difíceis um pouco mais que o habitual, e elas podem dar mais que o habitual. Se as eficiência, devido exigências são poucas demais, elas se entediam Se tiverem de lidar com coisas : longo e estressante demais ficam ansiosas.O fluxo ocorre naquela zona delicada entre o tédio e a ansiedade.
O prazer, a graça e a eficácia espontâneos que caracterizam o fluxo são incompatíveis com sequestros emocionais, em que os surtos límbicos se apoderam do resto do cérebro. aA qualidade da atenção no fluxo é relaxada mas altamente concentrada. É uma concentração muito difeente do esforço para prestar atenção quando estamos cansados ou entediados, ou quando nosssa concentração é assediada por sentimentos intrusos como a ansiedade ou a raiva.
O fluxo é um estado sem estática emocional, a não ser por um sentimento compulsivo,altamente motivador, de suave êxtase. Esse êxtase parece ser um subproduto da concentração de atenção que é um pré-requesito do fluxo. Na verdade, a literatura clássica das tradições contemplativas descreve estados de absorção que são sentidos como pura felicidade:
fluxo induzido por nada mais que intensa concentração.
Ver alguém em fluxo dá a impressão de que o difícil é fácil: o auge do desempenho parece natural e comum. Essa impressão é paralela ao que se passa no cérebro, onde um paradoxo semelhante se repete:as mais desafiantes tarefas são executadas com um dispêndio mínimo de energia mental. No fluxo, o cérebro se acha num estado "frio", a estumulação e inibição dos circuitos neurais sintonizados com a demanda do momento.
Quando as pessoas se acham empenhadas em atividades que prendem e mantém sem esforço a sua atenção,seu cérebro "se aquieta", no sentido de que ocorre uma diminuição de estimulação cortical.Essa descoberta é notável, uma vez que o fluxo permite que as pessoas enfrentam as mais desafiantes tarefas num determinado campo, seja jogando contra um mestre de xadrez ou solucionando um complexo problema matemático. A expectativa seria de que essas tarefas desafiantes exigissem mais atividade cortical, não menos.Mas uma chave para o fluxo é que ele só ocorre perto do cume da capacidade,onde as aptidões estão bem ensaiadas e os circuitos neurais mais eficientes.
Uma concentração forçada uma concentração alimentada por preocupação -produz maior ativação cortical.Mas a zona de fluxo e dsempenho ideal parece ser um oásis de eficiência cortical, com um dispêndio mínimo de energia mental.Isso faz sentido, talvez,em termos da prática na atividade que permite que as pessoas entrem no fluxo: o domínio das etapas de uma tarefa física, como escalar rochedos, ou mental, como a programação de computadores, significa que o cérebro pode ser mais eficiente em sua execução. As etapas bem praticadas exigem menos esforço do cérebro do que as que se

estão aprendendo, ou as ainda muito difíceis.Do mesmo modo, quando o cérebro trabalha com menos eficiência, devido ao cansaço ou nervosismo,como acontece ao fim de um dia longo e estressante, há um turvamento da precisão do esforço cortical,com a ativação de demasiadas àreas supérfluas um estado geral que se sente como estando altamente distraído. O mesmo acontece no tédio. Mas quando o cérebro atua na eficácia máxima, como no fluxo, há uma relação precisa entre as àreas ativas e as exigências da tarefa. nesse estado, mesmo o trabalho árduo pode parecer mais renovador e restaurador que esgotante.

APRENDIZADO E FLUXO: UM NOVO MODELO PARA A EDUCAÇÃO

Como o fluxo surge em zonas nas quais uma atividade desafia as pessoas a exercer o mais pleno de suas capacidades, à medida que suas aptidões aumentam é necessário um maior desafio para entrar nele. Se a tarefa é simples demais, entedia se desafiadora demais, resulta mais em ansiedade que em fluxo. Pode-se dizer que o domínio um ofício ou aptidão é estimulado pela experiência do fluxo a motivção para se aperfeiçoar cada vez mais em alguma coisa, seja tocar violino,dançar ou separar genes, é pelo menos em parte estar em flu xo quando a fazendo.Na verdade, num estudo com duzentos pintores dezoito anos depois que deixaram a escola, Csikszentmihalyi constatou que foram aqueles que nos dias de escola,saboreavam o puro prazer de pintar que se tornaram artistas sérios. Os que haviam sido motivados na escola de arte por sonhos de fama e fortuna, em sua maioria, afastaram-se da arte depois de formados.

Csikszentmihalyi concluiu:

- O pintores devem querer pintar, acima de tudo mais. Se o artista, diante da tela, se põe a imaginar por quanto vai vendê-la, ou o que os críticos vão pensar, dela, não poderá seguir caminhos originais. As realizações criativas dependem de uma iemersão obstinada.

Assim como O fluxo é um pré-requisito para a maestria num oficio, profissão ou arte o mesmo se dá com a educação. Os alunos que entram em fluxo quando estudam saem-se melhor, inteiramente à parte de seu potencial medido pelos testes de rendimento Os alunos de uma escola especial de ciências em Chicago - todos entre os primeiros 5 por cento num teste de competência em matemática - foram classificados por seus professores como de alto ou baixo desempenho.

Depois contrlou-se a maneira como esses estudantes passavam seu tempo, cada um levando um bip que os mandava, em horas aleatórias durante o dia, anotar o que estavam fazendo e qual o seu estado de espírito. Não surpreendentemente, os de baixo desempenho passavam apenas cerca de quinze horas por semana estudando em casa nuito menos que as vinte e sete horas por semana de trabalho de casa cumpridas por seus colegas de alto desempenho. Os de baixo desempenho passavam a maior parte do tempo em que não estavam estudando em atividades sociais, com os amigos ou a família.

Quando se analisaram seus estados de espírito, surgiu uma constatação reveladora Tanto os de alto quanto os de baixo desempenho passavam grande parte da semana entediando-se com atividades, como ver TV, que não impunham desafios a suas capacidades. Este, afinal, é o destino dos adolescentes. Mas a diferença-chave estava em como sentiam os estudos. Para os de alto desempenho, o estudo dava-lhes o desafio agradável e absorvente do fluxo em 40 por cento das horas que passavam nele. Mas, para os de baixo desempenho, o estudo produzia fluxo apenas em 16 por cento do tempo; na maioria das vezes, produzia ansiedade, com as exigências indo além de suas

capacidades. Os de baixo desempenho encontravam prazer e fluxo nas atividades sociais, não no estudo.
Em suma, os estudantes de desempenho à altura de seu potencial acadêmico e além são na maioria das vezes atraídos para o estudo porque isso os põe em fluxo. Infelizmente, os de baixa realização, não aprimorando as aptidões que os poriam em fluxo, são privados do prazer do estudo e correm o risco de limitar o nível de tarefas intelectuais que Ihes serão agradáveis no futuro.
Howard Gardner, psicólogo de Harvard que criou a teoria de inteligências múltiplas, vê o fluxo e os estados positivos que o caracterizam, como parte da maneira mais saudável de ensinar às crianças, motivando-as mais de dentro do que com ameaças ou promessas de recompensa.

Devemos usar os estados positivos das crianças e atraí-las ao aprendizado nos campos onde elas podem desenvolver aptidões - disse-me Gardner. - O fluxo é um estado interior que significa que uma criança está empenhada na tarefa certa. Temos de descobrir alguma coisa que gostamos e nos apegar a ela.
É quando as crianças se entediam na escola que brigam e pintam o sete, e quando são esmagadas por um desafio é que ficam ansiosas com o trabalho escolar. Mas aprendemos mais quando temos alguma coisa que nos interessa e nos dá prazer quando nos empenhamos nela.
A estratégia usada em muitas das escolas que estão pondo em prática o modelo de múltiplas inteligências de Gardner gira em torno da identificação do perfil de aptidões naturais das crianças e do aproveitamento dos pontos fortes, além da tentativa de escorar os pontos fracos Uma criança naturalmente talentosa em música, por exemplo, entrará com mais facilidade em fluxo nesse campo do que naqueles em que é menos capaz. O conhecimento do perfil de uma criança ajuda o professor a aprimorar a forma de apresentar-lhe um tópico e dar aulas no nível do remediador ao mais avançado - que tenha maior probabilidade de proporcionar um desafio ideal. Fazer isso torna o aprendizado mais agradável, não apavorante nem chato.
- A esperança é que, quando as crianças adquirirem fluxo no aprendizado, se sintam encorajadas a enfrentar desafios em novas áreas - diz Gardner, acrescentando que a experiência sugere ser assim.
Em termos mais gerais, o fluxo sugere que a conquista de maestria em qualquer ofício ou corpo de conhecimento deve se dar, idealmente, de uma maneira natural, à medida que a criança é encaminhada para as áreas que a atraem espontaneamente - que, em essência, ela ama. Essa paixão inicial pode ser a semente para maiores níveis de conquista, à medida que a criança venha a compreender que seguir esse campo - seja dança, matemática ou música - é uma fonte do prazer do fluxo. E, como isso exige forçar os limites de nossa capacidade de manter o fluxo, torna-se um
>“º4»0²7¹ 1p¹´±· 80¹0 77¹ :7¶°¶¶·¹†…1°²0 ;2½ 6²¶47¹2¹ :7¶° 0 1¹4°·s° 32¶4½
$¹¹·– 1¶0¹7–
t :¶ 6·²2¶7 6°´¹ 87¹´º4»7†…22 0¸92·24½0²7 2 2²:±°óñ· 27 8º² 0 6°´·¹4° 22 7 y¹ 2·1··:97º 70 2¹±·¶0— (º²¶†…7q· 9² 62¶±90 22¹¹² :2¶¸7–
82¶7 6²·7¹ 2¶ parte, como intermináveis e pavorosas horas de tédio, pontuadas por momentos de alta ansiedade? Buscar o fluxo através do aprendizado é uma maneira mais humana, natural e muito provavelmente mais eficaz de arregimentar as emoções a

serviço da educação.

Isso revela o sentido mais geral em que canalizar emoções para um fim produtivo é uma aptidão mestra. Seja no controle de impulsos e adiamento da satisfação, no controle de nossos estados de espírito para que facilitem, em vez de impedir, o pensamento, motivando-nos a persistir e tentar e tentar de novo diante dos reveses, seja no encontro de meios de entrar em fluxo e com isso atuar com mais eficiência - tudo indica o poder da emoção na orientação do esforço eficaz.

7 As Raízes da Empatia

Voltando a Gary, o brilhante mas alexitímico médico que tanto perturbava a noiva, Ellen, por ignorar não apenas seus próprios sentimentos, mas também os dela. Como a maioria dos alexitimicos, faltava-lhe não só empatia, mas também intuição. Se Ellen se dizia deprimida, ele não mostrava simpatia; se ela falava de amor, ele mudava de assunto. Gary fazia críticas "construtivas" a coisas que Ellen fazia, sem compreender que essas críticas a levavam a sentir-se atacada, não ajudada.

A empatia alimenta-se da autoconsciência; quanto mais abertos estamos para nossas emoções, mais hábeis seremos na leitura de sentimentos. Alexitímicos como Gary, que não têm idéia do que eles próprios sentem, ficam completamente perdidos quando se trata de saber o que outra pessoa em sua volta está sentindo.

Não têm ouvido emocional. AS notas e acordes emocionais que correm pelas palavras e ações das pessoas o tom revelador ou mudança de postura, o silêncio eloqüente ou tremor denunciador passam despercebidos.

Confusos com seus próprios sentimentos, os alexitímicos se mostram igualmente perplexos quando outras pessoas Ihes expressam seus sentimentos. Essa incapacidade de registrar os sentimentos de outrem é um grande déficit de inteligência emocional, e uma trágica falha no que significa ser um ser humano.

Pois todo relacionamento, raiz do envolvimento, vem da sintonia emocional, da capacidade de empatia.

Essa capacidade - a capacidade de saber como o outro se sente - entra em jogo numa vasta gama de áreas da vida, desde vendas e administração até namoro e paternidade, piedade e ação política. A ausência de empatia é também reveladora. Vê-se a sua falta em criminosos psicopatas, estupradores e molestadores de crianças.

As emoções das pessoas raramente são postas em palavras; com muito mais freqüência, são expostas em outros indícios. A chave para intuir os sentimentos dos outros está na capacidade de interpretar canais não-verbais: tom de voz, gestos, expressão facial e coisas assim.Talvez o maior corpo de pesquisa na capacidade que têm as pessoas de ler essas mensagens não-verbais seja o de Robert Rosenthal, psicólogo de Harvard, e seus alunos. Ele idealizou um teste de empatia, o PONS (Prof le of Nonverbal Sensibility - Perfil de Sensibilidade Não-Verbal), uma série de videoteipes de uma jovem manifestando sentimentos que vão da antipatia ao amor materno. As cenas percorrem todo o espectro, desde uma fúria de ciúmes até um pedido de perdão, de uma demonstração de gratidão a uma sedução O vídeo foi editado para que em cada um desses estados sejam sistematicamente apagados um ou mais canais de comunicação não-verbal;

além de abafar as palavras, por exemplo, em algumas cenas todos os outros indícios, com exceção da expressão facial, são bloqueados. Em outras, mostramse apenas os movimentos do corpo, e assim por diante, passando pelos principais canais não-verbais

de comunicação, para que os espectadores tenham de detectar a emoção a partir de uma ou outra indicação não-verbal.
Em testes com mais de sete mil pessoas nos Estados Unidos e outros dezoito países, as vantagens de poder ler sentimentos a partir de indicações não-ver bais incluíam um melhor ajustamento emocional, maior popularidade, mais abertu, ra e talvez mais surpreendente maior sensibilidade. Em geral, as mulheres são melhores que os homens nesse tipo de empatia. E as pessoas cujo desempenho melhorou no decorrer do teste, de quarenta e cinco minutos-sinal de que têm talento para adquirir aptidões de empatia, também tinham
melhores relacionamentos com o sexo oposto. A empatia, não deve ser nenhuma surpresa saber, ajuda a vida romantica.
De acordo com constatações sobre outros elementos de inteligência emocional, havia apenas uma relação incidental entre as contagens nessa medição de acuidade e os resultados do SAT, QI ou dos testes de desempenho escolares. A independência da empatia em relação à inteligência acadêmica também foi constatada em testagens com uma versão do PONS destinada a crianças. Em testes com 1.011 crianças, as que mostraram aptidão para ler não-verbalmente sentimentos achavam-se entre as mais populares em suas escolas, as mais emocionalmente estáveis. Também se saíam melhor na escola, embora, em média, não tivessem Qls superiores aos de outras crianças menos capacitadas para ler mensagens não-verbais - o que sugere que o domínio dessa capacidade empática aplaina o caminho para a eficiência na sala de aula (ou simplesmente faz com que os professores gostem mais delas).
Assim como o modo da mente racional é a palavra, o das emoções é não-verbal Na verdade, quando as palavras de alguém discordam do que é transmitido em seu tom de voz, gestos ou outros canais não-verbais, a verdade emocional está mais no como ele diz alguma coisa do que no que ele diz. Uma regra elementar usada na pesquisa de comunicações é que 90 por cento ou mais de uma mensagem emocional são não-verbais. E essas mensagens - ansiedade no tom de voz de alguém, irritação na rapidez de um gesto - são quase sempre aceitas inconscientemente, sem se prestar atenção específica à natureza da mensagem mas apenas recebendo-a e respondendo-a tacitamente. As aptidões que nos permitem fazer isso bem ou mal são também, na maioria das vezes, tacitamente aprendidas
COMO SE DESENVOLVE A EMPATIA
Assim que Hope, de apenas nove meses, viu outro bebê levar um tombo, as lágrimas inundaram seus olhos, e ela se afastou engatinhando, para ser consola da pela mãe, como se fosse ela que se houvesse machucado. E Michael, de um ano e três meses, foi buscar seu ursinho de pelúcia para entregá-lo ao amigo Paul que chorava; como Paul continuasse chorando, Michael foi buscar o cobertor do amigo para ele. Esses pequenos atos de simpatia e solidariedade foram observados por mães treinadas para registrar tais incidentes de empatia em ação. Os resultados do estudo sugerem que as origens da empatia podem ser localizadas na infância. Praticamente desde o dia em que nascem, os bebês ficam perturbados quando ouvem outro bebê chorando - uma reação que alguns encaram como o primeiro precursor da empatia.
Psicólogos desenvolvimentistas descobriram que os bebês sentem angústia solidária mesmo antes de compreenderem plenamente que eles próprios existem independentes de outras pessoas. Mesmo poucos meses após o nascimento, os bebês reagem a uma perturbação naqueles que o cercam como se fossem neles próprios, chorando quando

vêem as lágrimas de outras crianças. Com um ano, mais ou menos, começam a compreender que o sofrimento não é deles, mas de
outro, embora ainda pareçam confusos sobre o que fazer. Numa pesquisa de Martin L. Hoffmann, da Universidade de Nova lorque, por exemplo, uma criança de um ano trouxe a própria mãe para consolar um amigo que chorava, ignorando a mãe do amigo, que também estava na sala. Essa confusão se vê também quando Crianças de um ano imitam a angústia de outros, possivelmente para melhor Compreender o que eles estão sentindo; por exemplo, se outro bebê machuca os dedos, um bebê de um ano põe os seus na boca, para ver se também doem AO ver a mãe chorar, um bebê enxugou os próprios olhos embora não tivessem cada um dos meninos.
lágrimas. ; vezes tentava atrair Essa mmica motora, como se chama, é o sentido técnico original da palavra novo; Fred reagia dando-lhe empatia, como foi usada pela primeira vez na década de 20 por E B Titchener 1 ' para outro lado, ele Esse sentido é ligeiramente diferente de sua introdução original em inglês, do grego empátheia, entrar no sentimento termo inicial praticamente jamais tentava mente usado por teóricos da estética para a capacidade de perceber a experiência contrário Mark podia subjetiva de outra pessoa. A teoria de Titchener era que a empatia vinha de uma U t l d U d espécie de imitação física da angústia de outra pessoa que entao evoca os medroso e dependente mesmos sentimentos em nós. Ele procurou uma palavra distinta de simpatia que medo era evitando olhar se pode sentir pela provação geral de outro sem partilhar nada do que a outra aos três meses, baixando pessoa está sentindo nos olhos dos outros;
A mímica motora desaparece do repertório dos bebês por volta dos dois anos cabeça para cima e para e meio quando eles percebem que o sofrimento de outra pessoa é diferente do Os gêmeos e a mãe foram deles e podem melhor consolá-los Um incidente típico do diário de uma mãe: participaram da pesquisa O bebê de um vizinho chora ...e Jenny aproxima-se e tenta dar-lhe alguns doces.Segue-o por toda parte e começa a choramingar consigo mesma. Então tenta alisar os cabelos dele, mas ele se afasta... Ele se acalma, mas Jenny continua preocupada. Continua a trazer-lhe brinquedos e a dar-lhe tapinhas na cabeça e nos onbros.
Medicina da Universidade Nessa altura de seu desenvolvimento, os bebês começam a divergir uns dos sintonia A mãe dos gêmeos outros na sensibilidade geral às perturbações emocionais de outras pessoas, com deSSinCr°niZada com Fred alguns, como Jenny, agudamente conscientes e outros desligando-se. Uma série momentOS de sintonia de estudos de Marian Radke-Yarrow e Carolyn Zahn-Waxler, do Instituto em°ci°naiSque°SadUlt°Slevamparaseusrelac Nacional de Saúde Mental, mostrou que grande parte dessa diferença em interesse , que os mas dramáticos empático tinha a ver com a maneira como os pais disciplinavam os filhos Elas A sintoma ocorre tacitamente, constataram que as crianças eram mais empáticas quando a disciplina incluía estudou-o com precisão chamar fortemente a atenção para a aflição que o mau comportamento delas ir C°m seUs bebês EIe C°nstata causava em outros: "veja como você a deixou triste, em vez de "Isso foi malfeito".
Também descobriram que a empatia das crianças é igualmente moldada pela a mãe afrma esse prazer visão de como outros reagem quando alguém mais está aflito; imitando o que : gUalando o tom de voz vêem as crianças desenvolvem um repertório de reação empática sobretudo na dá uma rápida balançada ajuda a outras pessoas angustiadas. ação está em a mãe

A CRIANÇ BEM SINTONIZADA
Sarah tinha vinte e cinco anos quando deu à luz dois gêmeos, Mark e Fred.Achou que Mark se parecia mais com ela, Fred, mais com o pai.
Essa percepção pode ter sido a semente de uma verdadeira mas sutil difeença na maneira de ela tratar cada um dos meninos. Quando eles tinham apenas três meses, Sarah muitas vezes tentava atrair o olhar de Fred e quando ele virava o rosto,ela tentava de novo; Fred reagia dando-lhe mais enfaticamente as costas. Assim que ela olhava para outro lado, ele tornava a olhar para ela, e o ciclo de procura e fuga recomeçava, muitas vezes deixando Fred em prantos. Mas com Mark, Sarah praticamente jamais tentava estabelecer contato ocular como fazia com Fred. Ao contrário, Mark podia romper esse contato quando quisesse, que ela não insistia.
Um ato pequeno, mas revelador. Um ano depois,Fred era visivelmente mais medroso e dependente que Mark; uma das maneiras como demonstrava esse medo era evitando olhar nos olhos de outras pessoas, como fizera com a mãe aos tres meses, baixando e desviando o rosto. Mark, por outro lado olhava direto nos olhos dos outros, quando queria romper o contato, virava ligeiramente a cabeça para cima e para o lado,com um sorriso cativante.
Os gêmeos e a mãe foram assim minuciosamente observados quando participaram da pesquisa de Daniel Stern, um psiquiatra então na Faculdade de Medicina da Universidade Cornell. Stern está fascinado com os pequenos e repetidos intercâmbios que ocorrem entre pais e filhos;
adredita que as lições mais elementares da vida emoconal se dão nesses momentos íntimos.Desses momentos, os mais críticos são os que informam à criança que seus sentimentos encontram empatia, são aceitos e retribuidos, num processo que Stem chamaa de sintonia. A mãe dos gêmeos estava sintonizada com Mark, mas emocionalmente dessincronizada com Fred. Stem afirma que os incontavelmente repetidos momentos de sintonia entre pais e filhos moldam as expectativas emocionais que os adultos levam para seus relacionamentos talvez muito mais que os mais dramáticos acontecimentos da infância.
A sintonia ocorre tacitamente, como parte do ritmo de relacionamento.
Stem estudou-o com precisão microscópia, em horas de gravação em vídeo de mães com seus bebês. Ele constata que, pela sintonização, as mães informam aos bebês que têm um senso do que ele está sentindo. O bebê grita de prazer, por exemplo,e a mãe afirma esse prazer dando-lhe uma delicada sacudida, arrulhando ou igualando o tom de voz ao guincho dele.
Ou o bebê sacode o chocalho, e ela lhe dá uma rápida balançada em resposta. Nessa interação, a mensagem de afirmação está em a mãe igualar mais ou menos o nível de excitação do bebê.Essas pequenas sintonizações dão ao bebê a tranquilizadora sensação de estar emocionalmente ligado,uma mensagem que Stem constata que as mães enviam cerca de uma vez a cada minuto quando interagem com seus bebês.
Asintinização é muito diferente da simples imitação -Se você apenas imita um bebê disse-me Stem isso apenas mostra que sabe o que ele fez, não como se sentiu. Para informá-lo de que você sente como ele sente emocionalmente ligado, é preciso reproduzir os sentimentos íntimos dele de outra forma.
Aí o bebê sabe que foi entendido.
O amor físico é talvez a coisa mais próxima, na vida adulta, dessa íntima sintonização entre o bebê e a mãe. O amor físico, escreve Stem, envolve a experiência de sentir o

estado subjetivo do outro: desejo partilhado,intenções alinhadas e mútuos estados de excitação simultaneamente mutáveis", com os amantes respondendo um ao outro numa sincronia que dá o sentido tácito de profunda relação. 0 amor físico é, no que tem de melhor, um ato de mútua empatia; no pior, falta-lhe toda essa mutualidade emociona.

O PREÇO DA fAlTA DE SINTONIA

Stem afirma que, com essas repetidas sintonizações, o bebê começa a desenvolver a sensação de que outras pessoas podem partilhar e partilham seus sentimentos. Esse sentido parece surgir por volta dos oito mese, quando os bebês começam a compreender que são separados dos outros, e cntinua a ser moldado por relacionamentos íntimos durante toda a vida. Quando os pais não estão em sintonia com um filho, isso é profundamente perturbador. Numa experiência, Stem fez com que as mães deliberadamente respondessem demais ou de menos a seus bebês, em vez de igualá-los de um modo sintonizado; os bebês reagiram com imediata constemação e angústia.

Uma prolongada ausência de sintonia entre pai e filho impõe um tremendo tributo emocional à criança. Quando um pai consistentemente deixa de mostrar qualquer empatia com uma determinada gama de emoções da criança - alegria, lágrimas, necessidade de aconchego a criança começa a evitar expressar, e talvez mesmo sentir, essas mesmas emoções. Dessa forma, presume-se, gamas inteiras de emoção podem começar a ser apagadas do repertório para relações íntimas, sobretudo se durante a infancia esses sentimentos continuarem a ser oculta ou abertamente desestimulados.

Da mesma forma, as crianças podemvir a preferir uma infeliz gama de emoção, dependendo dos estados de espírito retribuídos. Mesmo os bebês "pegam”

estados de espírito: bebês de três meses de mães deprimidas, por exemplo, refletiam os estados de espírito delas quando brincavam com elas, exibindo mais sentimentos de ira e tristeza, e muito menos curiosidade e interesse espontaneos, em comparação com bebês cujas mães não estavam deprimidas.

Uma mãe, no estudo de Stem, consistentemente reagia de menos ao nível de atividade de seu bebê; o bebê acabou aprendendo a ser passivo.

Um bebê tratado desse modo aprende: quando eu me excito, não faço minha mãe ficar iualmente excitada, logo talvez seja melhor nem tentar afimma

Stern Mas há esperanças em "relacionamentos reparadores". - Os relacionamentos de toda a vida... com amigos ou parentes, por exemplo, ou na psicoterapia remodelam continuamente nosso modo funcional de tê-los. Um desequilíbrio num ponto pode ser corrigido depois; é um processo contínuo, de uma vida inteira.

Na verdade, várias teorias da psicanálise vêem o relacionamento terapêutico como proporcionando exatamente esse corretivo emocional, uma experiência reparadora de sintonização. Espelhar é o termo empregado por alguns pensadores psicanalíticos para designar o fato de o terapeuta refletir de volta para o diente uma compreensão de seu estado interior, como faz uma mãe sintonizada com o seu bebê. A sincronia emocional é tácita e fora da consciência, embora o paciente possa ter um grande prazer com a sensação de que está sendo profundamente reconhecido e entendido.

Os custos emocionais para a vida inteira da falta de sintonização na infância podem ser grandes e não só para a criança. Um estudo de criminosos que praticaram os crimes mais cruéis e violentos constatou que uma das características do início de suas vidas que os distinguia de outros criminosos era que tinham sido mandados de uma casa de adoção para outra, ou criados em orfanatos-históricos de vida que sugerem abandono emocional e pouca oportunidade de sintonização.

Enquanto o abandono emocional parece embotar a empatia, há um resultado paradoxal do abuso emocional intenso e constante, incluindo ameaças cruéis e sádicas, humilhações e simples maldade. As crianças que sofrem tais abusos podem tomar-se hiperalertas para as emoções dos que as cercam, no que equivale a uma vigilância pós-traumática para detectar indícios que anunciem ameaça. Essa preocupação obsessiva com os sentimentos dos outros é típica de crianças psicologicamente maltratadas que na idade adulta sofrem os mercuriais altos e baixos às vezes diagnosticados como distúrbio limite de personalidade".
Muitas dessas pessoas têm o dom de sentir o que os que as cercam estão sentindo, e é muito comum dizerem que sofreram abusos emocionais na infancia.

A NEUROLOGIA DA EMPATIA

Como tantas vezes acontece em neurologia, os relatos de casos peculiares e bizarros estavam entre os primeiros indícios da base cerebral da empatia. Um trabalho de 1957, por exemplo, examinava vários casos em que os pacientes com certas lesões na área direita dos lobos frontais tinham um déficit curioso: não eram capazes de entender a mensagem emocional no tom de voz das pessoas embora fossem perfeitamente capazes de entender as palavras. Os "muito obrigado" sarcásticos, agradecidos ou furiosos tinham todos o mesmo sentido neutro para eles. Em contraste, um trabalho de 1979 falava de pacientes com danos em outras partes do hemisfério direito que tinham uma falha bastante diferente na percepção emocional. Estes eram incapazes de expressar suas emoções pelo tom de voz ou por gestos. Sabiam o que sentiam, mas simplesmente não podiam transmiti-lo. Todas essas regiões corticais do cérebro, observaram os vários autores, tinham fortes ligações com o sistema límbico.
Esses estudos foram examinados como pano de fundo de um trabalho para seminário de Leslie Brothers, psiquiatra do Instituto de Tecnologia da Califómia, sobre a biologia da empatia.Examinando descobertas neurológicas, Brothers aponta as amígdalas e suas ligações com a área de associação do córtex visual como parte dos circuitos-chave do cérebro que estão por trás da empatia.
Grande parte da pesquisa neurológica importante vem do trabalho com animais, sobretudo primatas não humanos. Que esses animais demonstram empatia ou "comunicação emocional", como prefere chamar Brothers está claro não apenas pelas histórias que se contam, mas também por estudos como o seguinte: treinaram-se macacos rhesus primeiro para recear um certo tom, fazendo-se com que o ouvissem enquanto recebiam um choque. Depois, eles aprenderam a evitar o choque empurrando uma alavanca sempre que ouviam o tom. Em seguida, pares desses macacos foram postos em jaulas separadas, tendo como única comunicação entre si um circuito fechado de TV, que Ihes permitia ver imagens das caras um do outro. O primeiro macaco, mas não o segundo, ouvia então o som temido, que trazia uma expressão de panico à sua cara. Nesse momento, o segundo macaco, vendo o medo na cara do primeiro, empurrava a alavanca que impedia o choque - um ato de empatia, senão de altruísmo.
Havendo estabelecido que os primatas não humanos de fato interpretam emoções na cara de seus iguais, os pesquisadores inseriram delicadamente longos eletrodos pontiagudos no cérebro dos macacos. Esses eletrodos permitiam a gravação da atividade num único neurônio. Os eletrodos que canalizavam neurônios no córtex visual e nas amígdalas mostraram que quando um macaco via a cara do outro, essa informação levava ao disparo de um neurônio primeiro no córtex visual, e depois nas amígdalas. Esse caminho, claro, é uma rota padrão da informação emocionalmente estimulante. Mas

o que surpreende nos resultados desses estudos é que também identificaram neurônios no córtex visual que parecem disparar apenas em resposta a expressões faciais ou gestos específicos, como um ameaçador abrir a boca, uma careta terrível ou um dócil agachamento.
Esses neurônios são distintos de outros na mesma região que reconhecem caras familiares. Isso pareceria significar que o cérebro se destina desde o princípio a responder a expressões emocionais específicas - ou seja, que a empatia é um dado da biologia.
outra linha de indícios para o papel-chave do camLnho amígdala-cortical na leitura e resposta de emoções, sugere Brothers, é a pesquisa na qual se cortaram as ligações entre amígdalas e córtex de macacos da selva. Quando os soltaram de volta a seus bandos, esses macacos podiam enfrentar tarefas comuns como alimentar-se e subir em árvores. Mas os infelizes animais tinham perdido todo senso de como reagir emocionalmente aos outros. Mesmo quando um deles fazia urna abordagem amistosa, os outros fugiam, e eles acabaram vivendo como isolados, evitando contato com seu próprio bando.
Brothers observa que as mesmas regiões do córtex onde se concentram os neurônios específicos da emoção são também as de mais densa ligação com as amígdalas; a interpretação de emoções envolve os circuitos amígdala-corticais, que têm um papel-chave na organização das respostas adequadas.
O valor para a sobrevivência desse sistema é óbvio - observa Brothers.
A percepção da aproximação de outro indivíduo deve originar... e muito rápido... um padrão psicológico [de resposta fisiológica] apropriado à intenção de morder, entrar numa gostosa sessão de cafuné ou copular.
Uma base fisiológica semelhante da empatia em nós humanos é sugerida numa pesquisa de Robert Levenson, psicólogo da Universidade da Califórnia, em Berkeley, que estudou casais casados em que cada um Eentava adivinhar o que o cônjuge estava pensando durante uma acalorada discussão. 0 método dele é simples: o casal é filmado em videoteipe e suas respostas fisiológicas medidas quando eles discutem algum problema sério no casamento - como disciplinar as crianças, hábitos de despesa e coisas assLm. Cada cônjuge vê a fita e narra o que ele ou ela sentia em cada momento. Depois o cônjuge vê a fita uma segunda vez, agora tentando interpretar os sentimentos do outro.
A mais enfática precisão ocorreu nos maridos e esposas cuja própriafisiologia identificava a do cônjuge que eles estavam vendo. Quer dizer, quando o cônjuge tinha uma reação de aumento de suor, eles também; quando o outro tinha uma queda nos batimentos cardíacos, eles também. Em suma, seus corpos Lmitavam as sutis reações físicas, a cada momento, do outro cônjuge. Se os padrões fisiológicos do que estava vendo o filme sLmplesmente repetiam os seus próprios durante a Lnteração original, ele ou ela era muito ruim na suposição do que o cônjuge estava sentindo. Só quando seus corpos estavam em sintonia havia empatia.
Isso sugere que quando o cérebro emocional dLrige o corpo com uma forte emoção - o calor da fúria, digamos - há pouca ou nenhuma empatia. Empatia exige bastante calma e receptividade para que os sutis sinais de sentimento da outra pessoa sejam recebidos e imitados por nosso cérebro emocional.
EMPATIA E ÉTICA: AS RAÍZES DO ALTRUÍSMO
"Nunca mandes perguntar por quem dobra o sino; dobra por ti" é um dos versos mais famosos da literatura inglesa. O sentimento de John Donne fala ao coração da ligação

entre empatia e envolvimento: a dor do outro é nossa. Sentir com o outro é envolver-se. Meste sentido, o oposto de empatia é antipatia. A atitude empática empenha-se interminavelmente em julgamentos morais, pois os dilemas morais envolvem vítimas potenciais. Deve-se mentir para evitar ferir os sentimentos de um amigo? Deve-se manter a promessa de visitar um amigo doente ou, ao contrário, aceitar um convite de última hora para um jantar? Quando se devem manter ligados os aparelhos hospitalares que mantêm a vida de alguém que sem isso morreria?
Essas questões morais são colocadas pelo pesquisador de empatia Martin Hoffman, que afirma que as raízes da moralidade se encontram na empatia, pois é o empatizar com as vítimas potenciais alguém que sofre, que está em perigo, ou que passa privação, digamos e, portanto, partilhar da sua aflição que leva as pessoas a agirem para ajudá-las. Além dessa ligação imediata entre empatia e altruísmo nos encontros pessoais, Hoffman sugere que a mesma capacidade de afeto empático, de colocar-se no lugar de outra pessoa, leva as pessoas a seguir certos princípios morais.
Hoffman vê um avanço natural na empatia a partir da infância. Como vimos, com um ano de idade a criança se sente aflita quando vê outra cair e começar a chorar; sua relação é tão forte e imediata que ela põe o polegar na boca e enterra a cabeça no colo da mãe, como se fosse ela mesma a machucada. Depois do primeiro ano, quando os bebês se tomam mais conscientes de que são distintos dos outros, tentam ativamente consolar um outro que chora oferecendo-lhe ursinhos de pelúcia, por exemplo. Já aos dois anos as crianças começam a perceber que os sentimentos dos outros diferem dos seus, e com isso se tomam mais sensíveis a indícios que revelam o que o outro na verdade sente; nessa altura podem, por exemplo, reconhecer que o orgulho de outra criança pode significar que a melhor maneira de ajudá-la a lidar com suas lágrimas é não chamar indevida atenção para elas.
No fim da infância, surgem os mais elevados níveis de empatia, pois as crianças são capazes de entender a aflição além da situação imediata e ver que a condição ou posição de alguém na vida pode ser uma fonte de crônica aflição.
Nesse ponto, podem sentir a situação de todo um grupo, como os pobres, os oprimidos os marginalizados. Essa compreensão, na adolescência, esteia convicções centradas na vontade de aliviar o infortúnio e a injustiça.
A empatia está por trás de muitas facetas de julgamento e ação morais. Uma delas é a "raiva empática", que John Stuart Mill descreveu como "o sentimento natural de retaliação... tornado pelo intelecto e a simpatla aplicável a...
aqueles sofrimentos que nos ferem por ferir outros"; Mill chamou isso de "guardião da justiça Outro exemplo em que a empatia conduz à ação moral é quando um circunstante é levado a intervir em favor de uma vítima; a pesquisa mostra que, quanto mais empatia ele sentir pela vítima, mais provável será que intervenha.
Há algum indício de que o nível de empatia que as pessoas sentem também afeta seus julgamentos morais. Por exemplo, estudos na Alemanha e nos Estados Unidos constataram que, quanto mais empáticas as pessoas, mais favorecem o prinapio moral de que os recursos devem ser distribuídos segundo a necessidade das pessoas.
A VIDA SEM EMPATIA: A MENTE DO MOLESTADOR, A MORAL DO SOCIOPATA
Eric Eckardt envolveu-se num crime infame: guarda-costas da patinadora Tonya Harding, mandou vagabundos atacarem Nancy Kerrigan, arqui-rival de Tonya pela medalha de ouro de patinação feminina nas Olirnpíadas de 1994. No ataque, o joelho de Tonya foi machucado, deixando-a de fora durante seus meses cruciais de treinamento. Mas

quando Eckardt viu a imagem dela chorando na televisão, teve uma súbita onda de remorso e procurou um amigo para revelar seu segredo, iniciando a seqüência que levou à prisão dos atacantes. Tal é o poder da empatia.
Mas ela está tipicamente, e tragicamente, ausente naqueles que cometem os crimes mais malignos. Uma linha de falha psicológica é comum em estupradores, molestadores de crianças e muitos perpetradores de violência familiar: são incapazes de empatia. Essa incapacidade de sentir a dor das vítimas Ihes permite dizer a si mesmos mentiras que encorajam o seu crime. Para os estupradores, a mentira inclui " As mulheres na verdade querem ser estupradas", ou "Se ela resiste é só para bancar a difícil para os molestadores, Não estou machucando a criança, só demonstrando amor", ou Isto é apenas mais uma forma de afeto"; para os pais violentos, Isto é só boa disciplina. Todas essas autojustificações foram recolhidas do que pessoas em tratamento por causa desses problemas dizem ter dito a si mesmas quando brutalizavam suas vítimas, ou se preparavam para fazê-lo.
O apagamento da empatia quando essas pessoas infligem dano a vítimas é quase sempre parte de um ciclo emocional que precipita seus atos cruéis. É só ver a sequência emocional que leva tipicamente a um crime sexual como molestar crianças. 0 ciclo começa com o molestador sentindo-se perturbado: irado, deprimido, solitário Esses sentimentos podem ser provocados, digamos, vendo casais felizes na TV, e depois sentindo-se deprimido por estar só. O molestador então busca consolo numa fantasia preferida, tipicamente sobre uma cálida amizade com uma criança; a fantasia torna-se sexual e acaba em masturbação.Depois,o molestador sente um alívio temporário da tristeza, mas esse alívio tem vida breve; a depressão e a solidão retornam ainda mais fortes. O molestador começa a pensar em realizar a fantasia, dando-se justificações como "Não estou fazendo nenhum mal de fato se a criança não for psicologicamente atingida', e "Se uma criança não quisesse mesmo fazer sexo comigo, ela pararia".
Nessa altura, o molestador está vendo a criança pela lente da fantasia pervertida, não com empatia pelo que a criança real sentiria na situação. Esse desligamento emocional caracteriza tudo que vem a seguir, desde o resultante plano de pegar a criança sozinha até o cuidadoso ensaio do que vai acontecer e a execução do plano. Tudo se segue como se a criança envolvida não tivesse sentimentos próprios; ao contrário, o molestador projeta nela a atitude cooperativa da criança de sua fantasia. Os sentimentos dela repuLsa, medo, nojo não são registrados. Se fossem, "estragariam" tudo para o molestador.
Essa absoluta falta de empatia pelas vítimas é um dos principais focos de novos tratamentos em elaboração para molestadores de crianças e outros criminosos semelhantes. Num dos mais promissores programas de treinamento, os criminosos lêem dilacerantes histórias de crimes como os seus, contadas da perspectiva da vítima. Também vêem videoteipes de vítimas contando em lágrimas o que é ser molestado. Os criminosos então escrevem sobre seu próprio crime do ponto de vista da vítima, imaginando o que ela sentiu. Lêem essa história para um grupo po de terapia, e tentam responder às perguntas sobre o ataque do ponto de vista da vítima. Finalmente, o criminoso passa por uma reencenação simulada do crime, desta vez fazendo o papel da vítima.
William Pithers, psicólogo da prisão de Vermont que desenvolveu essa terapia de adoção de perspectiva, me disse:

- A empatia com a vítima muda a percepção de tal modo que é difícil a negação da dor, mesmo em nossas fantasias.
E com isso fortalece a motivação dos homens para combater seus impulsos sexuais perversos. Os criminosos sexuais que passaram pelo programa na prisão tiveram apenas metade da taxa de crimes posteriores após a libertação, comparados com os que não tiveram esse tratamento. Sem essa motivação inicial inspirada pela empatia, nada do resto do tratamento dará certo.
Enquanto pode haver uma pequena esperança de instilar um senso de empatia em criminosos como os molestadores de crianças, há muito menos para outro tipo criminoso, o psicopata (mais recentemente chamado de sociopata na diagnose psiquiátrica). Os psicopatas são notórios por serem ao mesmo tempo encantadores e completamente desprovidos de remorso, mesmo pelos atos mais cruéis e desapiedados. A psicopatia, incapacidade de sentir qualquer tipo de empatia ou piedade, ou o mínimo problema de consciência, é um dos defeitc emocionais mais intrigantes. O núcleo da frieza do psicopata parece estar n incapaddade de ir além das mais tênues ligações emocionais. Os mais cruéis criminosos como os sádicos assassinos em série que se deliciam com o sofrimento de suas vítimas antes de morrerem, são o epítome da psicopatia.
Os psicopatas são também deslavados mentirosos, prontos a dizer qualquer coisa para conseguir o que querem, e manipulam as emoções das vítimas con o mesmo cinismo. Vejam o desempenho de Faro, garoto de dezessete anos e membro de uma gangue de Los Angeles que aleijou uma mãe e seu bebê disparando de um carro em movimento, o que ele descreveu com mais orgulho do que remorso.
Num carro com Leon Bing, que escrevia um livro sobre as gangues Crips e Blocks, de Los Angeles, Faro quer se exibir. Diz a Bing que "vai dar uma de doido" com os "dois panacas" no carro ao lado. Bing conta intercâmbio:
O motorista, sentindo que alguém está olhando-o, dá uma olhada no meu carro.
Seus olhos encontram os de Earo e arregalam-se por um instante. Depois ele desfaz o contato, baixa os olhos, desvia os olhos. E não há como entender errado o que vi ali nos olhos dele. Era medo.
Faro demonstra o olhar que lançou ao carro ao lado para Bing:
Ele olha direto para mim e tudo em seu rosto muda e se transforma, como por um truque de fotografia de tempo. Toma-se uma cara de pesadelo, apavorante de se ver. Diz à gente que se a gente retribuir o olhar dele, se desafiar esse garoto melhor poder se garantir. o olhar dele diz que ele não está dando a mínima para coisa alguma, nem a vida da gente nem a dele.
Claro, num comportamento tão complexo quanto o crime, há muitas explicações plausíveis que não evocam base biológica. Uma delas seria a de que uma espécie de aptidão emocional perversa - intimidar os outros - tem valor para a sobrevivência em bairros violentos, como teria voltar-se para o crime; nesses casos, empatia demais poderia ser contraproducente. Na verdade, uma oportunística falta de empatia pode ser uma virtude" em muitos papéis na vida, do interrogador policial barra pesada ao invasor de empresas. Homens que foram torturadores para estados terroristas, por exemplo, descrevem como aprenderam
a se dissociar dos sentimentos das vítimas para fazer seu "serviço". Há muitos caminhos para a manipulatividade.
Uma das mais sinistras formas em que a ausência de empatia pode mostrar-se foi descoberta por acaso num estudo dos mais perversos espancadores de esposa.

A pesquisa revelou uma anomalia fisiológica entre muitos dos maridos mais violentos, que batem regularmente na esposa ou as ameacam com facas e revólveres: eles fazem isso mais em estado calmo, calculado, do que quando arrebatados pelo calor da fúria. À medida que aumenta a sua cólera, surge a anomalia: os batimentos cardíacos caem, em vez de elevar-se, como acontece comumente com a fúria crescente. Isso significa que estão ficando fisiologica mente mais calmos, no momento mesmo em que se tornam mais beligerantes e abusivos. A violência deles parece ser um ato de terrorismo calculado, um método de controlar as esposas pela instilação do medo.
Esses maridos friamente brutais são uma raça à parte da maioria dos outros homens que espancam as esposas. Entre outras coisas, têm muito mais probabilidades de serem violentos também fora do casamento, metendo-se em brigas de bar e saindo no tapa com colegas de trabalho e outros membros da família.
E enquanto a maioria dos outros homens que ficam violentos com as esposas faz isso impulsivamente, de raiva por se sentirem rejeitados ou com ciúmes, ou por receio de abandono, esses espancadores calculistas batem nelas aparentemente sem motivo algum - e uma vez que começam, nada que elas façam, incluindo tentar ir embora, parece conter a violência deles.
Alguns pesquisadores que estudam criminosos psicopatas suspeitam de que a fria manipulatividade deles, essa ausência de empatia ou envolvimento; às vezes resulta de um defeito neural. Uma possível base fisiológica para a psicopatologia cruel foi demonstrada de duas formas, ambas sugerindo o envolvimento de caminhos neurais para o cérebro límbico. Numa, as ondas cerebrais das pessoas são medidas quando tentam decifrar palavras empasteladas.
As palavras são lampejadas muito rapidamente, por apenas um décimo de segundo mais ou menos. A maioria das pessoas reage de um modo diferente a palavras como matar do que a palavras neutras como cadeira; decide mais rapidamente se a palavra emocional foi empastelada, mas não as neutras. Os psicopatas, no entanto, não têm nenhuma dessas reações: o cérebro deles não mostra o padrão distintivo em resposta às palavras emocionais, e eles não reagem com mais rapidez a elas, o que sugere uma perturbação nos circuitos entre o córtex verbal, que reconhece a palavra, e o cérebro límbico, que Ihe atribui sentido.
Robert Hare, o psicólogo da Universidade de Colúmbia que fez essa pesquisa, interpreta esses resultados como significando que os psicopatas têm uma tênue compreensão de palavras emocionais, um reflexo da tenuidade mais genérica no campo afetivo. Hare acredita que a insensibilidade dos psicopatas se baseia em parte em outro padrão psicológico que ele descobriu numa pesquisa anterior, e que também sugere uma irregularidade no funcionamento das amígdalas e circuitos relacionados: os psicopatas que vão tomar um choque elétrico não demonstram sinal algum da reação de medo normal em pessoas que vão sentir dor. Como a perspectiva de dor não provoca uma onda de ansiedade, Hare afirma que os psicopatas não se preocupam com punições futuras pelo que fazem. E como eles próprios não sentem medo, não têm empatia - ou piedade - pelo medo e a dor de suas vítimas.
8 AS ARTES SOCIAIS
Como tantas vezes acontece a crianças de cinco anos com irmãos mais novos, Len perdeu toda paciência com Jay, de dois anos e meio, que faz a maior bagunça nos blocos de Lego com os quais estão brincando. Tomado por uma onda de raiva, Len morde Jay, que cai no choro. A mãe, ouvindo o berro de dor de Jay, acorre e censura Len,

ordenando-lhe que guarde os objetos da disputa, os blocos de Lego. Diante disso - que seguramente deve parecer uma crassa injustiça-Len se põe a chorar. Ainda irritada, a mãe recusa-se a consolá-lo.
Mas Len recebe conforto de um lado improvável: Jay, que, embora sendo a parte ofendida original, está agora tão preocupado com as lágrimas do irmão que entra numa campanha para acalmá-lo. O diálogo é mais ou menos assim:
- Chora não, Len - implora Jay. - Chora não, cara. Chora não.
Mas Len continua chorando. Como seu pedido direto não dá certo, Jay se dirige à mãe em favor dele:
- Len chorando, Mãe! Len chorando. Olha. Eu mostra a você. Len chorando.
E então, voltando-se para Len, Jay adota uma atitude maternal, dando tapinhas no irmão e tranqüilizando-o com palavras ternas.
- Olha, Len. Chora mais não.
Continuam os soluços de Len, apesar da consolação. Por isso, Jay muda para outra tática, ajudando a guardar os blocos de Lego na sacola, com um amistoso:
- Ah, Len. Eu guarda pra Lenny, tá?
Mesmo assim, as lágrimas continuam. O sempre engenhoso Jay tenta mais uma estratégia a distração Mostrando ao irmão um carrinho de brinquedo, tenta desviar a atenção dele da pequena tragédia que sofreu.
_ Tem um homem aqui dentro. Vem ver, Len? Vem ver, Len?
Len não se interessa. Está inconsolável; as lágrimas não acabam mais.
Perdendo a paciência com ele, a mãe recorre à clássica ameaça dos pais:
_ Quer que Ihe bata?
Ao que Len responde com um trêmulo:
- Não.
- Então faça o favor de parar - diz a mãe com firmeza, embora um tanto exasperada.
Em meio aos soluços, Len consegue um patético e arquejante:
- Estou tentando.
O que leva ao estratagema final de Jay: assumindo a firmeza e a voz autoritária da mãe, ameaça:
- Chora não, Len. Leva palmada!
Esse microdrama revela a notável sofisticação emocional que uma criança de apenas dois anos e meio pode usar ao tentar lidar com as emoções de outra pessoa. Em suas urgentes tentativas de consolar o irmão, Jay pode recorrer a um grande repertório de táticas, que vão do simples pedido a buscar uma aliada na mãe (que não adianta), a consolá-lo fisicamente, a ajudá-lo, a distraí-lo, a ameaças e ordens diretas. Sem dúvida Jay se baseia num arsenal que foi tentado com ele em seus próprios momentos de aflição. Não importa. O que conta é que ele pode usá-los prontamente nessa tenríssima idade.
Claro, como sabe todo pai de crianças pequenas, a demonstração de empatia e consolação de Jay não é de modo algum universal. Talvez seja igualmente provável que uma criança dessa idade veja a aflição de um irmão como uma oportunidade de vingança, e com isso faça o que for preciso para piorar mais ainda a aflição. As mesmas aptidões podem ser usadas para provocar ou atormentar um irmão. Mas mesmo essa maldade revela o surgimento de uma crucial aptidão: a capacidade de conhecer os sentimentos de outra pessoa e agir de maneira a moldar mais ainda esses sentimentos. Poder controlar as emoções de outro é o núcleo da arte de lidar com relacionamentos.

Para manifestar esse poder interpessoal, as crianças pequenas primeiro têm de atingir um nível de autocontrole, os primórdios da capacidade de conter sua própria raiva e aflição, seus impulsos e excitação - mesmo que essa capacidade geralmente falhe. A sintonização com os outros exige um mínimo de calma em nós mesmos. Sinais hesitantes dessa capacidade de controlar as próprias emoções Surgem mais ou menos nesse mesmo período: as crianças começam a poder esperar sem chorar, a argumentar ou bajular para conseguir o que querem, em vez de usar a força bruta - mesmo que nem sempre prefiram usar essa aptidão A paciência surge como uma alternativa aos faniquitos, ao menos de vez em quando. E sinais de empatia surgem aos dois anos; foi a empatia de Jay, raiz da piedade, que o levou a tentar com tanto empenho animar o irmão em lágrimas Len. Portanto, controlar as emoções em outra pessoa -a bela arte dos relacionamentos - exige o amadurecimento de duas outras aptidões emocionais, o autocontrole e a empatia.

Com essa base, amadurecem as "aptidões pessoais". São competências sociais que representam eficácia nas relações com os outros; os déficits, aqui, conduzem à inépcia no mundo social, ou a repetidos desastres.

Na verdade é precisamente a falta dessas aptidões que pode fazer mesmo os de maior brilho intelectual naufragar em seus relacionamentos, parecendo arrogantes, nocivos ou insensíveis. Essas aptidões sociais nos permitem moldar um encontro, mobilizar e inspirar outros, vicejar em relações íntimas, convencer e influenciar, deixar os outros à vontade

DEMONSTRE ALGUMA EMOÇÃO

Uma competência-chave é como as pessoas expressam bem ou mal seus sentimentos. Paul Ekman usa o termo regras de exibição para o consenso social sobre quais sentimentos podem ser exibidos adequadamente e quando. Por exemplo, ele e colegas no Japão estudaram as reações faciais de estudantes a um horrorizante filme sobre circuncisão ritual em adolescentes aborígenes.Quando os estudantes japoneses viram o filme com uma figura de autoridade presente, seus rostos mostravam apenas os mais leves sinais de reação. Mas quando julgaram que estavam sós (embora estivessem sendo filmados em videoteipe por uma câmera secreta), os rostos contorciam-se em vívidas misturas de angustiada aflição, pavor e nojo.

Há vários tipos básicos de regras de exibição. Uma é minimizar a demonstração de emoção - é a norma japonesa para sentimentos de aflição na presença de alguma autoridade, que os estudantes seguiam quando disfarçaram sua perturbação com um rosto impassível. Outra é exageraro que estamos sentindo, ampliando a expressão emocional: é o truque usado pela adolescente de dezesseis anos que contorce dramaticamente o rosto quando corre a queixar-se à mãe de que foi provocada pelo irmão mais velho. Uma terceira é substituir um sentimento por outro; isso entra em jogo em algumas culturas asiáticas, onde é impolido dizer não, e se dão ao contrário garantias positivas (mas falsas). A medida que alguém emprega nessas estratégias, e sabe quando fazê-lo, é um dos fatores na inteliência emocional.

Nós aprendemos muito cedo essas regras de exibição, em parte por instruções explícitas. Damos uma educação em regras de exibição quando instruímos uma criança a não parecer decepcionada, mas ao contrário sorrir e agradecer, quando o vovô traz um presente horrível mas bem-intencionado. Essa educação em regras de exibição, no entanto, se dá com mais freqüência pelo modelo: as crianças aprendem a fazer o que vêem fazer. Ao educar os sentimentos, as emoções são ao mesmo tempo o meio e a

mensagem. Se a criança recebe a ordem de "sorrir e dizer obrigado" de um dos pais que nesse momento se mostra duro, exigente e frio - que sibila a mensagem em vez de sussurrar amavelmente - é mais provável que aprenda uma lição bem diferente, e na verdade responda ao Vovô com uma carranca e um sucinto e lacônico "Obrigado". O efeito sobre o vovô é muito diferente: no primeiro caso, fica feliz (embora enganado); no segundo, fica magoado pela mensagem confusa.
As demonstrações de emoção, claro, têm conseqüências imediatas no impacto que causam na pessoa que as recebe. A regra aprendida pela criança é alguma coisa tipo "Disfarce seus verdadeiros sentimentos quando vão magoar alguém que você ama; mostre em vez disso um sentimento falso, porém menos of ensivo".
Tais regras para expressar emoções são mais que parte do léxico de boas maneiras sociais; ditam como nossos sentimentos têm impacto em outra pessoa. Seguir bem essas regras é ter um impacto ideal; fazê-lo mal é fomentar devastação emocional.
Os atores, claro, são artistas da demonstração emocional; é a expressividade deles que evoca reação na platéia. E, sem dúvida, alguns de nós nascemos como atores naturais. Mas em parte porque as lições que aprendemos sobre as regras de exibição variam segundo os modelos que tivemos, as pessoas diferem muito em aptidão.
EXPRESSIVIDADE E CONTATO SOCIAL
Era no início da Guerra do Vietnã, e um pelotão americano estava escondido nuns campos de plantação de arroz, no calor de um tiroteio com os vietcongues.
De repente uma fila de seis monges começou a passar por uma das bermas que separavam um campo de outro. Perfeitamente calmos e equilibrados, dirigiam-se para a linha de fogo.
- Não olharam nem para um lado nem para outro. Passaram direto - lembra David Busch, urn dos soldados americanos. - Foi realmente estranho, porque ninguém atirou neles. E depois que passaram pela berma, de repente todo o calor tinha me abandonado. Simplesmente achei que não queria continuar fazendo aquilo, pelo menos naquele dia. Deve ter acontecido o mesmo com todo mundo, porque todo mundo desistiu. Deixamos de combater.
O poder da tranqüila e corajosa calma dos monges para pacificar soldados no calor de um combate ilustra um princípio básico de vida social: as emoções são contagiosas. Claro, essa história assinala um extremo. A maior parte do contágio emocional é muito mais sutil, parte de um tácito intercambio que ocorre em todo encontro. Transmitimos e captamos modos uns dos outros no que equivale uma economia subterranea da psique, em que alguns encontros são tóxicos alguns revigorantes. Esse intercambio emocional se dá tipicamente num nível sutil, quase imperceptível; a maneira como um vendedor nos diz obrigado pode fazer-nos sentir ignorados, ressentidos, ou ser de fato um agradecimento e apreciação.
Enviamos sinais emocionais em todo encontro, e esses sinais afetam aqueles com quem estamos. Quanto mais hábeis somos socialmente, melhor controlamos os sinais que enviamos; a reserva da sociedade bem-educada é, afinal, apenas um meio de assegurar que nenhum vazamento emocional perturbador vai prejudicar o encontro (uma regra social que, quando levada para o domínio dos relacionamentos íntimos, é sufocante). Inteligência emocional inclui o controle desse intercâmbio; "popular" e "encantador" são termos que empregamos para pessoas com as quais gostamos de estar porque a habilidade social delas nos faz sentir bem. As pessoas capazes de ajudar outras a aliviar seus sentimentos possuem um bem social especialmente valorizado; são as almas para

as quais se voltam as outras quando nas maiores necessidades emocionais. Todos somos parte dos recursos dos outros para mudança emocional, para o melhor ou para o pior.
Pensem na notável demonstração de sutileza com que as emoções passam de uma pessoa para outra. Numa experiência simples, dois voluntários preencheram um formulário sobre seus estados de espírito no momento, depois simplesmente ficaram sentados um diante do outro, calados, enquanto esperavam que a realizadora da experiência voltasse à sala. Dois minutos depois, ela voltou e pediu-lhes que tornassem a preencher outro formulário igual. As duplas eram deliberadamente compostas de um altamente expressivo de emoção e outro impassível. Invariavelmente, o estado de espírito do mais expressivo havia passado para o mais passivo.
Como se dá essa mágica transmissão? A resposta mais provável é que inconscientemente imitamos as emoções que vemos exibidas por outra pessoa, através de uma mímica motora inconsciente de sua expressão facial, gestos, tom de voz e outros marcadores não-verbais de emoção. Através dessa imitação, as pessoas recriam em si o estado de espírito de outra - uma versão discreta do método de Stanislavsky, no qual os atores lembram estos, movimentos e outras expressões de uma emoção que sentiram intensamente no passado, para evocar mais uma vez esses sentimentos
A imitação dia a dia de sentimentos é em geral bastante sutil. Ulf Dimberg, pesquisador sueco da Universidade de Uppsala, constatou que quando as pessoas vêem um rosto sorridente ou irado, os seus próprios mostram sinais desse mesmo estado de espírito por ligeiras mudanças nos músculos faciais. As mudanças são evidentes por meio de sensores eletrônicos, mas não, tipicamente, visíveis a olho nu.
Quando duas pessoas interagem, a direção da transferência de estado de espírito é da mais vigorosa na expressão de sentimentos para a mais passiva.
Mas algumas pessoas são particularmente susceptíveis ao contágio emocional; sua sensibilidade inata torna seu sistema nervoso autônomo (um marcador de atividade emocional) mais facilmente disparável. Essa desvantagem parece torná-las mais impressionáveis; comerciais sentimentais provocam-lhes lágrimas, enquanto um rápido papo com alguém eufórico as anima (também pode torná-las mais empáticas, já que são mais prontamente movidas pelos sentimentos dos outros).
John Cacioppo, o psicofisiologista social da Universidade do Estado de Ohio que estudou esse sutil intercâmbio emocional, observa:
- Só ver alguém manifestar uma emoção já evoca esse estado de espírito, quer percebamos que estamos imitando a expressão facial ou não. Isso nos acontece o tempo todo; há uma dança, uma sincronia, uma transmissão de emoções. Essa sincronia de estados de espírito determina se sentimos que uma interação foi boa ou não.
O grau de relação emocional que as pessoas sentem num encontro reflete-se na maneira como seus movimentos físicos são organizados enquanto elas conversam um indício de fechamento tipicamente inconsciente. Uma pessoa balança a cabeça em concordância quando a outra afirma uma coisa, ou as duas se mexem em suas cadeiras no mesmo instante, ou uma se curva para a frente e a outra para trás. A orquestração pode ser tão sutil quanto duas pessoas balançando-se em poltronas giratórias no mesmo ritmo. Como descobriu Daniel Stern observando a sincronia entre mães e bebês sintonizados, a mesma reciprocidade liga os movimentos de pessoas que sentem relação emocional.
Essa sincronia parece facilitar o envio e recepção de estados de espírito, mesmo negativos. Por exemplo, num estudo de sincronia física, mulheres deprimidas foram a um

laboratório com seus namorados e discutiram um problema no relacionamento deles. Quanto maior a sincronia entre os casais no nível não-verbal, pior os namorados das deprimidas se sentiram depois da discussão - haviam contraído o estado de espírito negativo das namoradas. Em suma, quer as pessoas se sintam alegres ou deprimidas, quanto mais fisicamente sintonizados seus encontros, mais semelhantes se tornarão seus estados de espírito

A sincronia entre professores e alunos indica quanta relação eles sentem;

estudos em salas de aula mostram que quanto mais estreita a coordenação de movimentos entre professor e aluno, mais eles se sentem amigos, satisfeitos, entusiasmados, interessados e abertos na interação Em geral, um alto nível de sincronia numa interação quer dizer que as pessoas envolvidas gostam umas das outras Frank Bernieri, o psicólogo da Universidade do Estado de Oregon que fez esses estudos, me disse:

- O constrangimento ou descontração que sentimos com alguém está num nível físico. Precisamos de uma cronologia compatível, coordenar nossos movimentos, sentirmo-nos à vontade. A sincronia reflete a profundidade do engajamento entre os parceiros; se estamos altamente engajados, nossos estados de espírito começam a entrelaçar-se, positiva ou negativamente.

Em suma, a coordenação de estados de espírito é a essência da relação, a versão adulta da sintonia que a mãe tem com seu bebê. Cacioppo sugere que uma determinante de eficiência interpessoal é a habilidade com que as pessoas conduzem essa sincronia emocional. Se são hábeis em sintonizar-se com os estados de espírito das pessoas, ou podem facilmente pôr outras pessoas sob o controle dos seus, suas interações se darão com mais macieza no nível emocional.

A marca de um líder ou artista poderoso é poder emocionar uma platéia de milhares desse modo. Pelo mesmo motivo, Cacioppo indica que as pessoas fracas no enviar e receber emoções tendem a ter problemas em seus relacionamentos, já que muitas vezes os outros se sentem pouco à vontade com elas, mesmo não podendo explicar por que isso se dá.

Dar o tom emocional de uma interação é, num certo sentido, um sinal de dominação, num nível profundo e íntimo: significa dirigir o estado emocional da outra pessoa. Esse poder de determinar emoção é semelhante ao que se chama em biologia de Zeitgeber (literalmente "agarrador do tempo"), um processo (como o ciclo dia-noite ou as fases mensais da lua) que acarreta ritmos biológicos.

cos. Para um casal dançando, a música é um Zeitgeber físico. Quando se trata de encontros pessoais, a pessoa que tem a expressividade mais vigorosa - ou mais poder é tipicamente aquela cujas emoções arrastam a outra. Os parceiros dominantes falam mais, enquanto o passivo olha mais o rosto do outro - uma preparação para a transmissão de afeto. Pelo mesmo motivo, a energia de um bom orador um político ou evangelista, digamos se esforça para arrastar as emoções da platéia. É isso que queremos dizer com Ele os tinha na palma da mão". O arrasto emocional é o coração da influência.

OS RUDIMENTOS DE INTELIGÊNCIA SOCIAL

É recreio no pré-escolar, e um bando de meninos atravessa correndo o gramado.

Reggie tropeça, machuca o joelho e começa a chorar, mas os outros continuam a correr menos Roger, que pára. Enquanto diminuem os soluços de Reggie, Roger curva-se e massageia o próprio joelho, gritando:

- Eu também machuquei o joelho!
Roger é citado como tendo uma inteligência interpessoal exemplar por Thomas Hatch, colega de Howard Gardner na Spectrum, escola baseada no conceito de inteligências múltiplas. Parece que Roger é extraordinariamente capaz de reconhecer os sentimentos dos coleguinhas de brincadeiras e fazer rápidas e suaves ligações com eles. Só ele notou a situação e dor de Reggie, e só ele tentou oferecer algum consolo, mesmo que tudo que pudesse oferecer fosse esfregar o próprio joelho. Esse pequeno gesto revela um talento para o relacionamento, uma aptidão emocional essencial para a preservação de relacionamentos estreitos, seja no casamento, numa amizade ou numa parceria comercial. Essas aptidões em pré-escolares são os botões de talentos que desabrocham pela vida a fora.
O talento de Roger representa uma de quatro aptidões distintas que Hatch e Gardner identificam como componentes de inteligência interpessoal:
Organizar grupos-aptidão essencial do líder, que envolve iniciar e coordenar os esforços de uma rede de pessoas. É o talento que se vê em diretores ou produtores de teatro, oficiais militares e chefes efetivos de organizações e grupos de toda espécie. Nas brincadeiras, é a criança que toma a dianteira ao decidir o que todas vão fazer, ou se torna capitão da equipe.
Negociar soluções - o talento do mediador, evitando conflitos ou resolvendo os que explodem. As pessoas que têm essa aptidão são excelentes para fazer acordos, arbitrar ou mediar disputas; podem fazer carreira na diplomacia, arbitragem ou lei, ou como intermediários ou gerentes de incorporações. São as crianças que resolvem as brigas nas brincadeiras.
Ligação pessoal - o talento de Roger, de empatia e ligação. Isso facilita entrar num encontro ou reconhecer e reagir adequadamente aos sentimentos e preocupações das pessoas a arte do relacionamento. Essas pessoas dão bons
"jogadores de equipe", cônjuges confiáveis, bons amigos ou parceiros comerciais;
no mundo dos negócios, dão-se bem como vendedores ou gerentes, ou podem ser excelentes professores. Crianças como Roger se dão bem com praticamente todos, entram facilmente em brincadeiras com eles e são felizes fazendo isso.
Essas crianças tendem a ser melhores na leitura de expressões faciais e são as rnais queridas pelos colegas de aula.
Analise social poder detectar e ter intuições dos sentimentos, motivos e preocupações das pessoas. Esse conhecimento de como os outros se sentem leva a uma fácil intimidade ou senso de relação. No melhor de si, essa aptidão nos torna terapeutas ou conselheiros competentes ou, se combinada com algum dom literário, talentosos romancistas ou dramaturgos.
-Tomadas juntas, essas aptidões são a matéria do verniz interpessoal, os ingredientes necessários para encanto, sucesso social, até mesmo carisma. Os hábeis em inteligência social ligam-se facilmente com as pessoas, são astutos na na leitura de suas reações e sentimentos, conduzem e organizam, e controlam as disputas que explodem em qualquer atividade humana. São os líderes naturais, as pessoas que expressam o inexpresso sentimento coletivo e o articulam de modo a orientar o grupo para suas metas. São aquelas pessoas com as quais os outros gostam de estar por serem emocionalmente renovadoras - deixam os outros num estado de espírito bom, e despertam o comentário: "Que prazer estar com uma pessoa assim.”
Essas aptidões interpessoais se alimentam de outras inteligências emocionais.

As pessoas que causam uma excelente impressão social, por exemplo, são hábeis no controle de suas expressões de emoção, finamente sintonizadas com a maneira como os outros reagem, e assim capazes de continuamente sintonizar sua atuação social, ajustando-a para assegurar-se de que estão tendo o efeito desejado. Nesse sentido, são como hábeis atores.
Contudo, se essas aptidões interpessoais não são equilibradas por um agudo senso das próprias necessidades e sentimentos, e de como satisfazê-los, podem levar a um vazio sucesso social - uma popularidade ganha à custa da própria satisfação real. Esse é o argumento de Mark Snyder, psicólogo da Universidade de Minnesota, que estudou pessoas cujas aptidões sociais as tornam camaleões de primeira, campeões da boa impressão. Seu credo psicológico bem pode ser uma observação de W.H. Auden, que disse que sua imagem particular de si mesmo "é muito diferente da imagem que eu procuro «iar na mente dos outros para que me amem". Essa troca pode ser feita se as aptidões sociais ultrapassam a capacidade de conhecer e honrar nossos próprios sentimentos: para ser amado ou pelo menos gostado o camaleão social parecerá ser o que aqueles que com quem ele estejam pareçam querer. Snyder constata que o sinal de que alguém entrou nesse esquema é que causa uma excelente impressão, mas tem poucos relacionamentos estáveis ou satisfatórios. Um padrão mais saudável, claro, é equilibrar a fidelidade a si mesmo com aptidões sociais, usando-as com integridade.
Mas os camaleões sociais não dão a mínima para dizer uma coisa e fazer outra, se isso Ihes valer aprovação social. Simplesmente vivem com a discrepância entre sua face pública e sua realidade privada.
A psicanalista Helena deustsch chamou essas pessoas de "personalidades condicionais", mudando de personas com notável plasticidade à medida que captam sinais dos que as cercam.
Para alguns disse-me Snyder as pessoas pública e privada se cruzam bem, enquanto para outras parece haver apenas um caleidoscópio de aparências cambiáveis São como a personagem Zellig, de Woody Allen, tentando loucamente adaptar-se a todos com quem estão.
Essas pessoas tentam vasculhar uma pessoa em busca de um sinal do que se exige delas antes de darem uma resposta, em vez de simplesmente dizer o que realmente sentem. Para enturmar-se e fazer-se gostar, estão dispostas a levar pessoas de quem não gostam a pensar que são amigas delas. E usam essas aptidões sociais para modelar suas ações de acordo com situações sociais díspares, para agir como pessoas muito diferentes, a depender de com quem estãO, passando da borbulhante sociabilidade, digamos, para uma retirada reserva. Claro, na medida em que esses traços conduzem a um efetivo controle de impressão, são altamente valorizados em certas profissões, notadamente o teatro, o julgamento em tribunal, vendas, diplomacia e política.
Outro tipo, talvez mais crucial, de automonitoramento parece fazer a diferença entre os que acabam como camaleões sociais à deriva, tentando impressionar todo mundo, e os que sabem usar seu verniz social mais de acordo com seus verdadeiros sentimentos. É a capacidade de ser autêntico, como diz o ditado, "sermos nós mesmos", que permite agir de acordo com nossos mais profundos sentimentos e valores, sem ligar para as conseqüências sociais. Essa integridade emocional pode muito bem levar a, digamos, deliberadamente provocar um confronto a fim de vencer uma duplicidade ou negação uma limpeza do ar que o camaleão social jamais tentaria.
A FORMAÇÃO DE UM INCOMPETENTE SOCIAL

Não havia dúvida sobre o brilhantismo de Cecil, um experto, de formação universitária em línguas estrangeiras, soberbo nas traduções. Mas, em aspectos cruciais, ele era completamente inepto. Pareciam faltar-lhe as mais simples aptidões sociais. Estragava uma conversa social ao café e atrapalhava-se quando tinha de matar o tempo; em suma, parecia incapaz do mais rotineiro intercambio social Como sua falta de graça social era mais profunda quando se achava com mulheres buscou tratamento, perguntando-se se não teria "tendências homossexuais subjacentes", como disse, embora não tivesse tais fantasias.
O verdadeiro problema, confiou Cecil ao terapeuta, era o receio de que nada que dissesse tivesse algum interesse para os outros. Esse receio subjacente só agravava a profunda escassez de gracas sociais. Seu nervosismo durante os encontros levava-o a escarnecer e rir nos momentos mais inadequados, embora não risse quando alguém mais dizia alguma coisa de fato engraçada. A canhestri ce de Cecil, ele confiou ao terapeuta, remontava à infância; durante toda a vida só se sentira socialmente à vontade com o irmão mais velho, que de algum modo Ihe facilitava as coisas. Mas, assim que saía de casa, sua inépcia era arrasadora ficava socialmente paralisado.
A história é contada por Lakin Phillips, psicólogo da Universidade George Washington, que sugere que o dilema de Cecil provém de não ter ele aprendido na infância as mais elementares lições de interação social:
Que se poderia ter ensinado a Cecil antes? A falar diretamente com os outros quando estes Ihe falassem; a iniciar um contato social, não esperando sempre pelos los outros; a alimentar uma conversa, e não ficar simplesmente nos sins e nãos ou outras respostas de uma só palavra; a manifestar gratidão aos outros, dar preferência rência a outra pessoa quando passando por uma porta; esperar até que alguém fosse servido de algurna coisa... agradecer aos outros, dizer por favor", partilhar e todas as outras interações elementares que começamos a ensinar às crianças a partir dos dois anos.
Não está claro se a deficiência de Cecil se devia ao fato de ninguém ter-lhe ensinado tais rudimentos de civilidade social ou à sua própria incapacidade de aprender. Mas, quaisquer que sejam as origens, a história de Cecil é instrutiva, porque indica a natureza crucial das incontáveis lições que as crianças obtêm na sincronia de interação e nas regras tácitas de harmonia social. O efeito final de não seguir essas regras é perturbar, tornar desconfortáveis aqueles que nos cercam. A função dessas regras, claro, é manter à vontade todos os envolvidos num intercâmbio; a canhestrice gera ansiedade. As pessoas que não têm essas habilidades são ineptas não apenas em sutilezas sociais, mas no controle das emoções daqueles com quem se encontram; inevitavelmente deixam perturbação por onde passam.
Todos conhecemos Cecils, pessoas com uma irritante falta de graças sociais pessoas que parecem não saber quando encerrar uma conversa ou telefonema e continuam falando, ignorando todos os sinais e insinuações para despedir-se;
pessoas cujas conversas se concentram sempre nelas mesmas, sem o menor interesse por ninguém mais, e que ignoram as débeis tentativas de passar para outro tópico; pessoas que se intrometem para fazer perguntas "enxeridas". Todos esses descarrilamentos de uma suave trajetória social revelam um déficit nos blocos de montar rudimentares da interação.
Os psicólogos cunharam o termo dissemia (do grego dys-, "dificuldade", e sêma, sinal) para o que equivale a um problema de aprendizado no campo das mensagens não-verbais; cerca de uma em dez crianças tem um ou mais problemas nesse campo. O

problema pode estar num mal sentido de espaço social, de modo que a criança fica próxima demais quando fala ou espalha seus pertences pelo território de outros; na má interpretação ou uso da linguagem corporal;
ma interpretação errônea ou mal uso de expressões faciais, não olhando nos olhos dos outros, digamos; ou num mal senso de prosódia, a qualidade emocional c da fala, de modo que ela fala demasiado estridente ou inexpressivamente.
Grande parte da pesquisa se concentra em identificar crianças que mostram
sinais de deficiência social, crianças cuja falta de jeito as faz ignoradas c ou rejeitadas pelos colegas de brincadeiras. Além das desprezadas por serem brigonas, aquelas que as outras evitam são invariavelmente deficientes nos rudimentos da interação direta, sobretudo nas regras tácitas que govemam os encontros. Se as crianças não são boas de linguagem, as pessoas supõem que não são muito brilhantes, ou tiveram pouca educação; mas quando não são boas nas regras não-verbais de interação, os outros - sobretudo os coleguinhas de folguedos - as vêem como "estranhas" e as evitam. São as crianças que não sabem como entrar graciosamente numa brincadeira, que tocam as outras de um modo que causa mais desconforto que camaradagem - em suma, que estão 'por fora". São crianças que não dominaram a silenciosa linguagem da emoção e sem querer emitem mensagens que geram nervosismo.
Como diz Stephen Nowicki, um psicólogo da Emory University que estuda a capacidades não-verbais das crianças:
As crianças que não sabem ler ou expressar bem suas emoções sentem-se constantemente frustradas. Esse tipo de comunicação é um constante subtexto de tudo que se faz você não pode deixar de mostrar a expressão facial ou postura ou esconder o tom de voz. Se comete erros nas mensagens emocionais que envia sente constantemente que as pessoas reagem de maneiras estranhas: você é repelido sem saber por quê. Se pensa que está se mostrando alegre, mas na verdade parece demasiado tenso ou zangado, descobre que as outras criança por sua vez, ficam zangadas com você, e não entende por quê. Essas criança acabam não tendo nenhum senso de controle sobre como os outros as tratarr sentindo que suas ações não têm impacto no que Ihes acontece. Isso a deixa sentindo-se impotentes, deprimidas e apáticas.
Além de tornarem-se isolados sociais, essas crianças também sofrem acade micamente A sala de aula, claro,.é tanto uma situação social quanto acadêmica é tão provável a criança socialmente desajeitada entender ou responder errado a um professor quanto a uma outra criança. A ansiedade e perplexidade resultantes podem, por si mesmas,interferir em sua capacidade de aprende eficazmente Na verdade, como têm mostrado testes de sensibilidade não-verbal de crianças as que interpretam mal os sinais emocionais tendem a sair-se mal na escola, em comparação com o seu potencial acadêmico refletido nos testes de QI.

"A GENTE ODEIA VOCÊ": NO LIMIAR

A inépcia social é talvez mais dolorosa e explícita quando se trata de um dos momentos mais perigosos na vida de uma criança pequena: estar à margem de um grupo a brincar e ao qual deseja juntar-se. É um momento de perigo, em que fazer-se gostar ou odiar, se enturmar ou não, se toma demasiado público. Por isso, esse momento crucial tem sido objeto de intenso escrutínio por estudiosos do desenvolvimento da criança, revelando um forte contraste em estratégias de aproximação usadas por crianças populares e marginalizadas sociais. As constatações destacam exatamente como é crucial para a

competência social notar, interpretar e responder a sinais emocionais e interpessoais. Embora seja pungente te ver uma criança pairando à margem de outras a brincar, querendo juntar-se mas sendo deixada de fora, trata-se de uma situação universal. Mesmo as crianças mais populares são de vez em quando rejeitadas um estudo de alunos das segunda e terceira séries constatou que 26 por cento das vezes as crianças mais queridas foram repelidas quando tentaram entrar num grupo já brincando.

As crianças pequenas são brutalmente francas em relação ao julgamento emocional implícito em tais rejeições. Vejam o seguinte diálogo de crianças de quatro anos num pré-escolar.Linda quer juntar-se a Barbara, Nancy e Bill, que brincam com animais de brinquedo e blocos de montar. Observa-os por um minuto, depois aborda-os, sentando-se junto a Barbara e começando a brincar com os animais. Bárbara volta-se para ela e diz:

- Não pode brincar!
- Posso, sim diz Linda. Eu também posso ter uns bichinhos.
- Não pode, não diz Barbara rudemente. A gente não gosta de você hoje.

Quando Bill protesta em favor de Linda, Nancy junta-se ao ataque:

- A gente odeia ela hoje.

Devido ao perigo de ouvir, explícita ou implicitamente, "A gente odeia você”
todas as crianças são compreensivelmente cuidadosas no limiar da abordagem a um grupo. Essa ansiedade, daro, na certa não é muito diferente da sentida por um adulto, num coquetel com estranhos, que fica de fora de um grupo de aparentes amigos íntimos em alegre papo. Como esse momento no limiar de um grupo é tão importante para a criança, é também, como disse um pesquisador, "altamente diagnóstico... revelando rapidamente diferenças de habilidade social

Tipicamente os recém-chegados apenas observam por um tempo, depois se Juntam muito hesitantes a prinápio, sendo mais assertivos só por etapas muito cautelosas. O que mais importa para saber se a criança é aceita ou não é a medida da em que ela é capaz de entrar no quadro de referência do grupo, sentindo que tipo de brincadeira está havendo, qual não.

Os dois pecados capitais que quase sempre levam à rejeição são tentar tomar a dianteira cedo demais e não entrar em sincronia com o quadro de referência.

Mas é isso exatamente que as crianças impopulares tendem a fazer: entrar à força num grupo tentando mudar o tema de uma maneira muito abrupta ou cedo demais ou dar suas opiniões ou simplesmente discordando logo dos outros tudo, aparentes tentativas de chamar a atenção para si mesmas. Paradoxalmente,
isso resulta em serem ignoradas ou rejeitadas. Em contraste, as crianças populares res passam algum tempo observando o grupo para entender o que está acontecendo, antes de entrar nele, e depois fazem alguma coisa que mostra que aceitam;
esperam até ter seu status no grupo confirmado, para só depois tomar a iniciativa va de sugerir o que o grupo deve fazer.

Voltemos a Roger, o menino de quatro anos que Thomas Hatch localizou demonstrando um alto nível de inteligência interpessoal. A tática de Roger para entrar num grupo era primeiro observar, depois imitar o que outra criança fazia, e por fim falar com a criança e juntar-se plenamente à atividade uma estratégia cativante. A habilidade de Roger foi demonstrada, por exemplo, quando ele e Warren brincavam de pôr "bombas" (na verdade, pedrinhas) em suas meias. Warren pergunta a Roger se ele quer ser um helicóptero ou um avião. Roger pergunta, antes de comprometer-se:

- Você é um helicóptero?

Esse momento aparentemente inócuo revela sensibilidade para os interesses dos outros, e a capacidade de agir com base nesse conhecimento de uma maneira que mantém a ligação. Hatch comenta sobre Roger:

- Ele consulta o coleguinha para que os dois e a brincadeira continuem ligados Já vi muitas crianças que apenas se metem em seus helicópteros ou aviões e, literal e fiurativamente. voam para longe uma da outra.

BRILHANTISMO EMOCIONAL: RELATÓRIO DE UM CASO

Se o teste de aptidão social é a capacidade de acalmar emoções aflitivas, controlar alguém no auge da ira talvez seja a medida última da maestria. Os dados sobre autocontrole de raiva e contágio emocional sugerem que uma estratégia eficaz é distrair a pessoa furiosa, empatizar com seus sentimentos e perspectiva, e depois atraí-la para um foco alternativo, que a sintonize com uma gama de sentimentos mais positivos - uma espécie de judô emocional.

Essa refinada habilidade na bela arte da influência emocional talvez seja mais bem exemplificada por uma história contada por um velho amigo, o falecido Terry Dobson, que na década de 50 foi um dos primeiros americanos a estudar a arte marcial aikidô no Japão. Uma tarde, ele voltava para casa, num trem suburbano de Tóquio, quando entrou um operário enorme, belicoso e muito bêbedo. O homem, cambaleando, se pôs a aterrorizar os passageiros: gritando palavrões, avançou para uma mulher com um bebê no colo e jogou-a em cima de um casal de velhos, que se levantaram e iniciaram uma debandada para o outro extremo do vagão. O bêbedo, fazendo outros ataques (e, em sua raiva, errando), agarrou a coluna de metal no meio do vagão com um rugido e tentou arrancá-la.

Nessa altura Terry, que estava no auge da forma física com as oito horas de exercício no aikidô, sentiu-se chamado a intervir, para que ninguém se machucasse seriamente. Mas lembrou-se das palavras de seu mestre:

- O aikidô é a arte da reconciliação. Quem quer brigar já rompeu a ligação com o universo. Quem tenta dominar as pessoas já está derrotado. Nós estudamos como resolver o conflito, não iniciá-lo.

Na verdade, Terry concordara, ao iniciar as aulas com o professor, em jamais puxar uma briga e usar sua arte marcial só para defesa. Agora, finalmente, via uma oportunidade de testar suas habilidades no aikidô na vida real, no que era visivelmente uma ocasião legítima. Assim, com os outros passageiros sentados paralisados em seus bancos, ele se levantou, devagar e com determinação.

Ao vê-lo, o bêbedo rugiu:

A-ha! Um estrangeiro! Você precisa uma lição de boa educação japonesa!

E começou a preparar-se para enfrentar Terry.

Mas no momento mesmo em que o bêbedo ia fazer seu lance, alguém deu um grito ensurdecedor e curiosamente alegre:

- Ei!

O grito tinha o tom animado de alguém que encontra de repente um amigo querido. O bêbedo, surpreso, girou e viu um japonesinho minúsculo, provavelmente na casa dos setenta, ali sentado vestindo um quimono. O velho sorria radiante para o bêbedo e chamou-o com um aceno e um cantado "Vem cá".

O bêbedo aproximou-se com um beligerante "Por que diabos eu vou falar com você?" Enquanto isso, Terry estava preparado para derrubá-lo num momento se ele fizesse o menor movimento violento.

- Que foi que você andou bebendo? - perguntou o velho, os olhos radiantes para o operário bêbedo.
- Eu bebi saquê, e não é da sua conta - berrou o bêbado
Ah, isso é maravilhoso, absolutamente maravilhoso respondeu o velho nunl tom simpático. Sabe, eu também adoro saquê. Toda noite, eu e minha mulher (ela tem sessenta e cinco anos, você sabe), a gente aquece uma garrafinha de saquê e vai tomar no jardim, sentados num velho banco de madeira...
E continuou falando de um pé de caqui em seu quintal, do destino do jardim de saborear saquê à noite.
O rosto do bêbedo começou a suavizar-se enquanto ouvia o velho; afrouxou os punhos.
- Ééé... Eu também adoro caqui... - disse, a voz morrendo.
- Sim respondeu o velho com uma voz animada e tenho certeza de que tem uma esposa maravilhosa - Não - disse o operário. - Minha esposa morreu.
Soluçando, lançou-se numa triste história de que perdera a esposa, a casa, emprego, a vergonha que sentia de si mesmo.
Nesse momento, o trem chegou na estação de`Terry, e quando ele ia saindc voltou-se e ouviu o velho convidar o bêbedo a sentar-se junto dele e contar-lh tudo, e viu o bêbedo arriar no banco, a cabeça no colo do velho.
Isso é brilhantismo emocional.
PARTE TRÊS INTELIGÊNCIA EMOCIONAL APLICADA 9 INIMIGOS ÍNTIMOS
Amar e trabalhar, observou certa vez Sigmund Freud a seu discípulo Erik Erikson, são as aptidões gêmeas que assinalam a plena maturidade. Se assim é, a maturidade talvez seja uma etapa da vida ameaçada de extinção - e as atuais tendências de casamento e divórcio tornam a inteligência emocional mais crucial que nunca.
há outro modo de calculá-la, um modo que sugere uma perigosa ascensão: olhar as probabilidades de que um determinado casal casado veja seu casamento euent1almente acabar em divórcio. Embora a taxa real tenha parado de crescer, o risco de divórcio vem mudando para os recém-casados.
A mudança fica mais clara na comparação das taxas de divórcio de casais que se casaram num determinado ano. Dos casamentos americanos iniciados em 1890, cerca de 10 por cento acabaram em divórcio. Para os casados em 1920, a taxa foi de cerca de 18 por cento; para os casados em 1950, 30 por cento. Casais casados em 1970 tinham 50 por cento de chance de separar-se ou permanecer juntos E para os que se casaram a partir de 1980, a probabilidade de que o casamento acabasse em divórcio se aproximava de uns estonteantes 67 por cento. Se a estimativa se mantiver, só três em dez dos novos recém-casados podem esperar continuar casados com seus novos cônjuges.
Pode-se argumentar que grande parte desse aumento não se deve tanto a um declínio da inteligência emocional quanto à constante erosão das pressões sociais.
o estigma que cerca o divórcio, ou a dependência econômica das esposas em relação aos maridos - que antes mantinham os casais juntos mesmo nos mais infelizes casamentos. Mas se as pressões sociais não são mais o cimento que segura um casamento, as forças emocionais entre mulher e marido são tanto mais cruciais se a união deve sobreviver.
Esses laços entre marido e mulher - e as linhas de falhas emocionais que podem separá-los - foram avaliados nos últimos anos com uma precisão jamais vista antes. Talvez a maior constatação na compreensão do que mantém ou desfaz um casamento tenha vindo do uso de sofisticadas medições psicológicas, que permitem uma identificação

momento a momento das nuanças emocionais do encontro de um casal. Os cientistas agora podem detectar as ondas e saltos de adrenalina, de outro modo invisíveis, na pressão sanguínea de um marido, e observar passageiras mas reveladoras microemoções que cruzam o rosto da esposa. Essas medições psicológicas revelam um subtexto emocional oculto das dificuldades de um casal, um crítico nível de realidade emocional tipicamente imperceptível ou ignorado pelo próprio casal. Essas medições põem a nu as forças emocionais que mantêm um relacionamento ou o destroem. As linhas de falha têm seus mais antigos primórdios nas diferenças entre os mundos emocionais das moças e dos rapazes.

O CASAMENTO DELE E O DELA: RAÍZES DE INFÂNCIA

Quando eu entrava num restaurante, numa noite recente, um jovem saía danado pela porta, o rosto fechado numa expressão ao mesmo tempo pétrea e mal-humorada. Logo atrás, vinha uma jovem correndo, batendo desesperada com os punhos nas costas dele e gritando:

- Seu porra! Volte aqui e seja legal comigo!

Esse pedido pungente, incrivelmente contraditório, dirigido às costas que se afastavam, epitoma o padrão mais comumente visto em casais cujo relacionamento está perturbado. Ela procura atrair, ele se retira. Os terapeutas conjugais há muito observaram que quando o casal chega ao consultório de terapia estão nesse padrão de atração-retirada, com ele se queixando das exigências e explosões "irracionais" dela, e ela lamentando a indiferença dele ao que ela diz.

O fim do jogo marital reflete o fato de que há, na verdade, duas realidades emocionais num casal, a dele e a dela. As raízes dessas diferenças emocionais, embora possam ser em parte biológicas, também podem ser identificadas na infância, e nos separados mundos emocionais que habitam meninos e meninas enquanto crescem. Há uma vasta quantidade de pesquisas sobre esses mundos diferentes com as barreiras reforçadas não só pelas diferentes brincadeiras que meninos e meninas preferem, mas pelo temor das crianças pequenas de serem gozadas por terem uma "namorada" ou "namorado". Um estudo de amizades infantis constatou que crianças de três anos dizem que metade de seus amigos é do sexo oposto; para as de cinco anos, são cerca de 20 por cento; e aos sete quase nenhum menino ou menina diz ter um melhor amigo do sexo oposto.

Esses universos sociais separados pouco se cruzam até os adolescentes começarem a namorar.

Enquanto isso, ensinam-se a meninos e meninas lições bem diferentes sobre como lidar com as emoções. Os pais, em geral, discutem emoções - com exceção da ira mais com as filhas que com os filhos. As meninas recebem mais informação sobre emoções que os meninos: quando os pais inventam histórias para contar aos filhos pré-escolares, empregam mais palavras emocionais ao falarem com as filhas do que com os filhos; quando as mães brincam com seus bebês, demonstram uma maior gama de emoções às meninas que aos meninos; quando as mães falam com as filhas sobre sentimentos, discutem com mais detalhes o próprio estado emocional do que fazem com os filhos - embora com os filhos entrem em mais detalhes sobre as causas e conseqüências de emoções como a ira (provavelmente como uma história admonitória).

Leslie Brody e Judith Hall, que resumiram a pesquisa sobre diferenças de emoções entre os sexos, sugerem que como as meninas desenvolvem facilidade com a linguagem mais rapidamente que os meninos, isso as leva a ser mais experientes para explicar seus

sentimentos e mais habilidosas que os meninos no uso de palavras para examinar e substituir reações emocionais como brigas físicas; em contraste, elas observam:
- Os meninos, para os quais se desenfatiza a verbalização de afetos, podem tomar-se em grande parte inconscientes dos estados emocionais, tanto em si mesmos como nos outros.
Aos dez anos, mais ou menos a mesma porcentagem de meninas e meninos é francamente agressiva, dada ao confronto aberto quando zangados. Aos treze anos, surge uma reveladora diferença entre os sexos: as meninas se tornam mais capazes que os meninos de ardilosas táticas agressivas como o ostracismo, a fofoca maldosa e as vinganças indiretas. Os meninos, em geral, simplesmente continuam briguentos quando zangados, ignorando outras estratégias mais disfarçadas Essa é apenas uma das muitas formas como os meninos - e, depois, homens - são menos sofisticados que o sexo oposto nos atalhos da vida emocional.
Quando as meninas brincam juntas, fazem isso em grupos pequenos, íntimos, com ênfase na minimização da hostilidade e maximização da cooperação, enquanto as brincadeiras dos meninos são em grupos maiores. com ênfase na competição. Pode-se ver uma diferença-chave no que ocorre quando as brincadeiras de meninos e meninas são interrompidas porque alguém se machucou Se um menino que se machucou fica irritado, espera-se que saia e pare de chorar para que a brincadeira recomece. Se o mesmo acontece num grupo de meninas brincando, a brincadeira pára e todas se reúnem em volta para ajudar a menirla que chora. Essa diferença entre meninos e meninas brincando epitoma o que Carol Gilligan, de Harvard, aponta como uma desigualdade-chave entre os sexos:
os meninos se orgulham de uma independência e autonomia solitárias, durona, enquanto as meninas se vêem como parte de uma teia de ligações. Assim, os meninos são ameaçados por qualquer coisa que desafie sua independência, enquanto as meninas são mais ameaçadas por um rompimento em seus relacionamentos. E, como observou Deborah Tannen em seu livro YouJustDon 't Understand [Você simplesmente não entende], essas perspectivas diferentes significam que homens e mulheres querem e esperam coisas bastante diferentes de uma conversa, com os homens satisfeitos em falar de "coisas" e as mulheres buscando ligação emocional.
Em suma, esses contrastes no aprendizado das emoções promovem aptidões bastante diferentes, com as meninas tomando-se "capazes de ler sinais emocionais verbais e não-verbais, de expressar e comunicar seus sentimentos", e os meninos tornando se capazes de "minimizar emoções que tenham a ver com vulnerabilidade, culpa, medo e dor". As provas dessas diferentes atitudes são muito fortes na literatura científica. Centenas de estudos constataram, por exemplo, que em média as mulheres são mais empáticas que os homens, pelo menos quando se mede pela capacidade de ler os sentimentos não expressos de alguém na expressão facial, tom de voz e outros indícios não-verbais. Do mesmo modo, é geralmente mais fácil ler os sentimentos no rosto de uma mulher que no de um homem: embora não haja diferença na expressividade facial de meninos e meninas muito pequenos, à medida que passam pela escola primária os meninos se tomam menos expressivos, e as meninas mais. Isso pode em parte refletir outra diferença-chave: as mulheres, em média, sentem toda a gama de emoções com maior intensidade e mais volatilidade que os homens - nesse sentido, as mulheres são mais "emocionais" que os homens.

Tudo isso quer dizer que, em geral, as mulheres chegam ao casamento preparadas para o papel de administradora emocional, enquanto os homens chegam com muito menos apreciação dessa tarefa para ajudar uma relação a sobreviver. Na verdade, o elemento mais importante para as mulheres - mas não para os homens - na satisfação com seu relacionamento, comunicado num estudo de 264 casais, era a sensação de que o casal tinha "boa comunicação".
Ted Huston, psicólogo da Universidade do Texas que estudou casais a fundo, observa:
_ Para as esposas, intimidade significa discutir tudo, sobretudo a própria relação Os homens, em sua maioria, não entendem o que as esposas querem deles. Dizem: "Eu quero fazer coisas com ela, e ela só quer falar."
Huston constatou que, durante o namoro, os homens estavam muito mais dispostos a passar o tempo conversando de uma maneira adequada ao desejo de intimidade das futuras esposas. Mas, depois de casados, com o tempo os homens - sobretudo nos casais mais tradicionais - passavam cada vez menos tempo nessas conversas com as esposas, descobrindo mais senso de proximidade simplesmente em fazer juntos coisas como jardinagem do que em discutir os problemas.
O crescente silêncio da parte dos maridos pode se dever em parte ao fato de que, se se pode afimlar alguma coisa, os homens são meio polianescos em relação ao estado de seu casamento, enquanto as esposas estão sintonizadas com as questões problemáticas: num estudo de casamentos, os homens tinham uma vísão mais cor-de-rosa que as esposas em praticamente tudo no seu relacionamento amor físico, finanças, ligações com parentes do outro cônjuge, como ouviam um ao outro, até onde suas falhas contavam. As esposas, em geral, são mais francas sobre suas queixas que os maridos, sobretudo em casais infelizes.
É só combinar a visão cor-de-rosa do casamento dos homens com sua aversão a confrontos emocionais, que fica daro por que as esposas tantas vezes se queixam de que os maridos tentam se esquivar da discussão de coisas perturbadoras no seu relacionamento. (Claro que essa diferença de gênero é uma generalização, e não se aplica a todo caso; um amigo psiquiatra se queixa de que no seu casamento a esposa reluta em discutir questões emocionais entre eles, e cabe a ele levantá-las.)
A lentidão dos homens em levantar problemas num relacionamento é sem dúvida agravada pela sua relativa falta de habilidade quando se trata de ler expressões faciais de emoções. As mulheres, por exemplo, são mais sensíveis a uma expressão triste no rosto de um homem do que os homens para detectar tristeza na expressão de uma mulher. Assim, a mulher tem de ficar ainda mais triste para o homem ao menos notar seus sentimentos, quanto mais para levantar a questão do que a está deixando tão triste.
Vejam as implicações desse abismo de gênero emocional para a maneira como os casais lidam com as queixas e discordâncias que qualquer relacionamento íntimo inevitavelmente gera. Na verdade, questões específicas como a freqüência com a qual o casal faz sexo, como disciplinar os filhos, ou com quanta dívida e poupança o casal se sente à vontade não são o que faz ou rompe um casamento.
Simplesmente chegar a um acordo sobre como discordar é fundamental para a sobrevivência conjugal; homens e mulheres têm de superar as diferenças de gênero inatas ao abordarem emoções pedregosas.
Sem isso, os casais são vulneráveis a rachaduras emocionais que acabam fazendo ruir o casamento. Como veremos, é muito mais provável essas rachaduras aparecerem se um ou os dois parceiros têm certos déficits de inteligêncLa emocional.

FENDAS CONJUGAIS
Pred: você pegou minha roupa na lavanderia?
Ingrid: (Num tom de arremedo) você pegou minha roupa na lavanderia?' Pegar a porra da sua roupa na lavanderia. Que é que eu sou, sua empregada?
Fred: Seria difícil. Se você fosse empregada, pelo menos saberia lavar.
Se esse diálogo fosse de uma comédia de situação, poderia ser divertido. Mas essa dolorosa e cáustica troca de palavras se deu entre um casal que (o que talvez não surpreenda) se divorciou nos poucos anos seguintes. 0 encontro deles teve lugar num laboratório dirigido por John Gottman, um psicólogo da Universidade de Washington, que fez talvez a mais detalhada análise do cimento emocional que une os casais e os sentimentos corrosivos que destroem os casamentos. Em seu laboratório, as conversas dos casais eram gravadas em videoteipe e depois submetidas a horas de microanálises, para revelar correntes emocionais subterraneas em ação. Esse mapeamento das fendas que levam um casal a divorciar-se forma uma defesa convincente para o papel crucial da inteligência emocional na sobrevivência de um casamento.
Nas últimas duas décadas, Gottman acompanhou os altos e barxos de mais de duzentos casais, alguns recém-casados, outros casados há décadas. Ele mapeou a ecologia emocional do casamento com tal precisão que, num estudo, pôde prever o que casais vistos em seu laboratório (como Fred e Ingrid, cuja discussão sobre pegar a roupa na lavanderia foi tão acrimoniosa) se divorciaria dentro de três anos com 94 por cento de exatidão, uma precisão inaudita em estudos conjugais
O poder da análise de Gottman vem de seu método trabalhoso e da minuciosidade de suas sondagens. Enquanto os casais conversam, sensores registram o mais leve fluxo na psicologia deles; uma análise segundo a segundo das expressões faciais (usando o sistema de leitura de emoções criado por Paul Ekman) detecta a mais passageira e sutil nuança de sentimento. Após a sessão, cada cônjuge vem separadamente ao laboratório e vê um videoteipe da conversa, e narra seus pensamentos secretos durante os momentos quentes do diálogo. O resultado equivale a um raio X emocional do casamento.
Gottman constatou que um primeiro sinal de que um casamento está em perigo é a crítica pesada. Num casamento saudável, marido e mulher sentem liberdade de queixar-se. Mas, demasiadas vezes, no calor da raiva, as queixas são expressas de uma forma destrutiva, como um ataque ao caráter do cônjuge Por exemplo, Pamela e sua filha foram comprar sapatos, enquanto Tom, o marido, ia a uma livraria. Combinaram encontrar-se diante do correio dentro de uma hora e ir a uma matinê. Pamela foi pontual, mas não havia sinal de Tom.
- Por onde anda ele? O filme começa em dez minutos - queixou-se Pamela para a filha. - Se tem uma maneira de seu pai foder tudo, ele fode.
Quando Tom apareceu dez minutos depois, feliz por ter encontrado um amigo e desculpando-se pelo atraso, Pamela vergastou com sarcasmo:
- Tudo bem... isso nos deu uma oportunidade de discutir sua fantástica capacidade de foder tudo que é plano que fazemos. Você é tão irresponsável como egoísta.
A queixa de Pamela é mais que isso: é um assassinato de caráter, uma crítica à pessoa, não ao fato. Na verdade, Tom pediu desculpas. Mas por seu lapso Pamela o rotula de "irresponsável e egoísta". A maioria dos casais tem desses momentos de vez em quando, em que uma queixa sobre alguma coisa que um dos cônjuges fez é expressa como um ataque mais à pessoa que ao fato. Mas essas ásperas críticas pessoais têm um impacto

emocional muito mais corrosivo do que as queixas mais moderadas. E tais ataques, talvez compreensivelmente, se tomam mais prováveis à medida que marido ou mulher sentem que suas queixas não são ouvidas, ou são ignoradas.
As diferenças entre queixas e críticas pessoais são simples. Numa queixa, a esposa declara especificamente o que a irrita e critica a ação, não o marido, dizendo como a fez sentir-se: "Quando você esqueceu de pegar minhas roupas na lavanderia, me fez sentir que não liga para mim." É uma expressão de inteligência emocional básica: assertiva, não beligerante nem passiva. Mas, numa crítica pessoal, ela usa a queixa específica para lançar um ataque global ao marido: "Você é sempre tão egoísta como indiferente. Isso só prova que não posso esperar que faça nada direito." Esse tipo de crítica deixa a pessoa que a recebe sentindo-se envergonhada, desgostosa, censurada e defeituosa - e é mais provável que conduza a uma resposta defensiva que a medidas para melhorar as coisas.
E tanto mais quando a crítica vem carregada de desprezo, uma emoção particularmente destrutiva. O desprezo vem facilmente com a ira; é em geral expresso não apenas nas palavras empregadas, mas também no tom da voz e na expressão irada. Na forma mais óbvia, é gozação ou insulto - "babaca", 'megera, "incompetente". Mas igualmente danosa é a linguagem do corpo que transmite desprezo, sobretudo o sorriso de escárnio, ou o franzir de lábios que são os sinais universais de repugnância, ou o revirar de olhos, como a dizer: "Oh, cara!”
A assinatura facial de desprezo é uma contração do músculo que repuxa os cantos da boca para o lado (em geral o esquerdo), enquanto os olhos se reviram para cima. Quando um cônjuge lança essa expressão, o outro, num intercambio emocional tácito, registra um salto nos batimentos cardíacos de dois ou três por por minuto. Essa conversa oculta cobra seu preço; Gottman constatou que, se o marido mostra desprezo sempre, a esposa tenderá mais para uma gama de problemas de saúde, dos resfriados e gripes freqüentes a infecções na bexiga e por fungos, além de sintomas gastrintestinais. E, quando o rosto da mulher mostra repugnancia, prima próxima do desprezo, quatro ou mais vezes numa conversa de quinze minutos, isso é um sinal silencioso de que é provável a separação do casal dentro de quatro anos.
Claro, uma demonstação ocasional de desprezo ou repugnância não vai desfazer um casamento.Ao contrário, essas rajadas emocionais ficam no mesmo nível do hábito de fumar e do colesterol alto cmo fatores de risco de males cardíacos quanto mais intensas e prolongadas, maior o perigo.
Na estrada para o divórcio, um desses fatores prediz o seguinte, numa scala crescente de infelicidade. A crítica e o desprezo ou repugnância habituais são sinais de perigo porque indicam que o marido ou a esposa fez um silencioso julgamento negativo do cônjuge. Em seus pensamentos, o outro esposo é motivo de consttante condenação. Essas idéias negativas e hostis levam naturalmente a ataques que deixam o cônjuge do outro lado defensivo ou pronto para contra-atacar em resposta.
Os dois lados da reação lutar-ou-fugir representam maneiras como um cônjuge pode responder a um ataque. A mais óbvia é revidar,vergastando furioso.Essa rota,tipicamente, acaba numa infrutífera disputa de berros.
Mas a reação alternativa,fugir, pode ser mais perniciosa,sobretudo quando a fuga é uma retirada para um pétreo silêncio.
Fechar-se em copas é a defesa última. O que se fecha simplesmente se mostra vazio, na verdade retirando-se da conversa com uma pétrea expressão e silêncio.Essa atitude envia uma mensagem potente e desestimulante,assim como uma combinação de gélida

distância,superioridade e nojo.Isso mostrou-se sobretudo em casais que se encaminhavam para o desastre a uma esposa que atacava com crítica e sarcasmo.Como reação habitual,isso é devastador para a saúde de um relacionamento: corta toda possibilidade de resolver desacordos.

IDÉIAS TÓXICAS

As crianças estão impossíveis, e Martin, o pai, já começa a irritar-se. Ele volta-se para a esposa, Melanie, e diz num tom ríspido:

- Querida, não acha que as crianças podiam ficar quietas?

O que está pensando de fato é: "Ela é mole demais com as crianças."

Melanie, reagindo à ira dele, sente uma onda de raiva. O rosto fica tenso, as sobrancelhas se franzem numa carranca, e ela responde:

- Estão se divertindo. De qualquer modo, já vão pra cama.

Está pensando: "Lá vem ele de novo, só vive se queixando."

Martin está agora visivelmente furioso. Curva-se para a frente ameaçadoramente, punhos cerrados, e diz num tom irritado:

- Ponho eles na cama agora?

Está pensando: "Ela me contradiz em tudo. É melhor eu assumir o comando."

Melanie, de repente assustada com a ira de Martin, diz mansamente:

- Não, eu mesma ponho agora mesmo.

Pensa: "Ele está perdendo o controle - pode machucar as crianças. É melhor eu ceder."

Essas conversas paralelas - as faladas e as silenciosas - são comunicadas por Aaron Beck, fundador da terapia cognitiva, como um exemplo dos tipos de pensamentos que envenenam um casamento. O verdadeiro intercambio emocional entre Melanie e Martin é moldado por seus pensamentos, e esses pensamentos, por sua vez, são determinados por outra camada, mais profunda, que Beck chama de "pensamentos automáticos" - suposições passageiras, de fundo, sobre a própria pessoa e as pessoas em sua vida, que refletem nossas mais profundas atitudes emocionais. Para Melanie, o pensamento de fundo é alguma coisa tipo: "Ele vive me atormentando com sua raiva." Para Martin, o pensamento chave é: "Ela não tem o direito de me tratar assim." Melanie sente-se uma vítima inocente no casamento, e Martin sente verdadeira indignação pelo que julga um tratamento injusto.

Pensamentos de que se é uma vítima inocente, ou de verdadeira indignação, são típicos de cônjuges em casamentos problemáticos, alimentando continuamente a ira e o ressentimento. Assim que pensamentos perturbadores, como a
justa indignação, se tomam automáticos, se confirmam a si mesmos: o cônjuge que se sente vitimizado vive constantemente vasculhando tudo que o outro faz que confirme a visão de que o está vitimizando, ignorando ou descontando qualquer ato de bondade da parte do outro que contradiga ou não confirme essa visão.

Esses pensamentos são poderosos; disparam o sistema de alamme neural. Uma vez que o pensamento de ser vitimizado do marido dispara um seqüestro emocional, ele se lembrará na mesma hora e ruminará sobre uma lista de queixas que lhe lembram as maneiras como a mulher o vitimiza, esquecendo ao mesmo tempo tudo que ela tenha feito, em todo o relacionamento, que desminta a visão de que ele é uma vítima inocente. Isso põe a esposa numa situação de não ganhar nunca: mesmo coisas que ela faz e que são intencionalmente boas podem ser reinterpretadas quando vistas por uma lente tão negativa e descartadas como frouxas tentativas de negar que é uma vitimizadora.

Os cônjuges que não têm essas opiniões geradoras de angústia podem fazer uma interpretação mais benigna do que acontece nas mesmas situações, e assim é menos provável sofrerem um desses seqüestros emocionais, ou se os sofrem, tendem a recuperar-se mais prontamente. O modelo geral dos pensamentos que mantêm ou aliviam a angústia segue o padrão esboçado no Capítulo 6 pelo psicólogo Martin Seligman para as perspectivas pessimista e otimista. A opinião pessimista é que os cônjuges são inerentemente defeituosos, de uma maneira que não se pode mudar, e que causa infelicidade: "Ele é egoísta e absorvido em si mesmo; assim foi criado e é assim que será sempre; espera que eu faça tudo para ele, e não poderia estar ligando menos para o que eu sinto." A opinião otimista contrastante seria alguma coisa assim: "Ele está sendo exigente agora, mas já foi atencioso antes; talvez esteja de mau humor - imagino se alguma coisa não o está preocupando no trabalho." Essa é uma opinião que não cancela o marido (nem o casamento) como irredimivelmente comprometido e sem esperança. Ao contrário, vê um mau momento como devido a circunstâncias que podem mudar. A primeira atitude traz angústia contínua; a segunda alivia.
Os cônjuges que adotam uma visão pessimista são extremamente inclinados a seqüestros emocionais; ficam furiosos, magoados ou de outro modo perturbados com coisas que o outro faz, e assim continuam depois que o episódio começa.
A perturbação interior e a atitude pessimista deles, claro, toma muito mais provável que recorram à crítica e ao desprezo ao enfrentar o cônjuge, o que por sua vez aumenta a probabilidade de defensividade e do fechar-se em copas.
Talvez o mais virulento desses pensamentos tóxicos se encontre em maridos fisicamente violentos com as esposas. Um estudo desses homens por psicólogos da Universidade de Indiana constatou que eles pensam como os valentões da escola: vêem intenção hostil mesmo em atos neutros das esposas e usam essa interpretação errônea para justificar para si mesmos sua violência (homens sexualmente agressivos no namoro fazem coisa semelhante, encarando as mulheres com desconfiança e assim ignorando as objeções delas). Como vimos no Capítulo 7, esses homens são particularmente ameaçados pelo que vêem como ofensa, rejeição ou vexame público causados pelas esposas. Um típico cenário que provoca idéias "justificadoras" de violência nos espancadores de esposas: "Numa reunião social, você percebe que durante a últirna meia hora sua esposa esteve conversando e rindo com o mesmo homem. Ele parece flertar com ela." Quando esses homens vêem as esposas como fazendo alguma coisa que sugere rejeição ou abandono, suas reações levam à indignação e à revolta.
Supostamente, pensamentos automáticos como "Ela vai me deixar" são disparadores de um seqüestro emocional em que os esposos espancadores reagem por impulso, como dizem os pesquisadores, com "incompetentes respostas comportamentais" tomam-se violentos.
INUNDAÇÃO: O ALAGAMENTO DE UM CASAMENTO
O efeito líquido dessas atitudes angustiantes é criar crises incessantes, porque provocam seqüestros emocionais com mais freqüência e tomam mais difícil recuperar-se da dor e fúria resultantes. Gottman emprega o termo apropriado inundaçao para essa susceptibilidade a freqüentes angústias emocionais; os maridos ou esposas inundados ficam tão esmagados pela negatividade do cônjuge e sua própria reação a ela que se vêem alagados por sentimentos pavorosos e descontrolados. As pessoas inundadas não ouvem sem distorção nem respondem com lucidez; acham difícil organizar os

pensamentos e recaem em reações primitivas. Querem que tudo pare, ou desejam fugir, ou, às vezes, revidar. A inundação é um seqüestro emocional que se autoperpetua.
Algumas pessoas têm altos limiares de inundação, suportando com facilidade a ira e o desprezo, enquanto outras são provocadas assim que os cônjuges fazem uma crítica leve. A descrição técnica da inundação é em termos de elevação de batimentos cardíacos a partir de níveis calmos. Em repouso, os batimentos cardíacos das mulheres são cerca de 82 por minuto, os dos homens, cerca de 72 (a taxa específica varia de acordo com as dimensões do corpo). A inundação começa em cerca de 10 batidas acima da taxa da pessoa em repouso; se chega a 100 batidas por minuto (como acontece facilmente em momentos de ira ou pranto), o corpo está bombeando adrenalina e outros hormônios que mantêm a perturbação alta por algum tempo. O momento de seqüestro emocional é visível pelo ritmo cardíaco: pode subir 10, 20 ou mesmo até 30 batidas por minuto no espaço de uma única batida. Os músculos ficam tensos; a respiração opressa.
Vem uma inundação de pensamentos tóxicos, uma desagradável onda de medo e ira que parece inevitável e, subjetivamente, dura "uma etemidade" para passar.
Nesse ponto pleno seqüestro , as emoções da pessoa são tão intensas, sua perspectiva tão estreita e seus pensamentos tão confusos, que não há esperança de adotar o ponto de vista do outro ou resolver o assunto de uma maneira nacional.
Claro, a maioria dos maridos e esposas tem esses momentos intensos de vez em quando, quando brigam é muito natural. O problema para um casamento começa quando um ou outro dos cônjuges se sente inundado quase continuamente. Aí se sente esmagado pelo outro, vive em guarda contra um ataque ou injustiça emocionais, toma-se hipervigilante para algum sinal de ataque, insulto ou queixa, e com certeza reagirá mesmo ao menor sinal.
Se um marido se acha nesse estado, o fato de a esposa dizer "Querido, a gente precisa ter uma conversa" desperta o pensamento reativo "Está puxando briga de novo", e com isso dispara a inundação. Torna-se cada vez mais difícil recuperar-se da estimulação fisiológica, o que por sua vez torna mais fácil fazer com que diálogos inócuos sejam vistos a uma luz sinistra, disparando de novo toda a inundação.
Esse é talvez o ponto crítico mais perigoso para o casamento, uma mudança catastrófica no relacionamento. O cônjuge inundado passou a pensar o pior do outro praticamente o tempo todo, vendo tudo que ele faz sob um aspecto negativo. Pequenas bobagens tomam-se grandes batalhas; os sentimentos são continuamente magoados. Com o tempo, o cônjuge começa a ver cada um e todos os problemas no casamento como sérios e impossíveis de sanar, uma vez que a própria inundação sabota qualquer tentativa de resolver as coisas.
Com a continuação disso, começa a parecer inútil discuti-las, e os cônjuges tentam aliviar por si mesmos seus sentimentos perturbados. Começam a viver vidas paralelas, essencialmente isolados um do outro, e sentem-se sozinhos dentro do casamento. Gottman constata que com demasiada freqüência o passo seguinte é o divórcio.
Nessa trajetória para o divórcio, as trágicas conseqüências dos déficits de aptidão emocional são evidentes por si mesmas. Quando o casal se vê apanhado no reverberante ciclo de crítica e desprezo, defensividade e mutismo, pensamentos angustiantes e inundação emocional, o próprio ciclo reflete a desintegração da autoconsciência e do autocontrole emocional, da empatia e da capacidade de aliviar um ao outro e a si mesmo.

HOMENS: O SEXO VULNERÁVEL

Voltemos às diferenças de gênero na vida emocional, que se revelam um aguilhão oculto para os fracassos conjugais. Vejam esta constatação: mesmo após trinta e cinco anos ou mais de casamento, há uma distinção básica entre maridos e esposas na maneira de encararem choques emocionais. As mulheres, em média, nem de longe se incomodam tanto em mergulhar no dissabor de um bate-boca conjugal quanto os homens de suas vidas. Essa conclusão, a que chegou um estudo de Robert Levenson, da Universidade da Califómia, em Berkeley, se baseia no depoimento de 151 casais; todos em casamentos duradouros. Levenson constatou que os homens, unanimemente, achavam desagradável e eram mesmo
aversos a irritar-se com uma disputa conjugal, enquanto suas mulheres não se incomodavam muito.

Os homens são inclinados à inundação numa mais baixa intensidade de negatividade que suas esposas; mais homens que mulheres reagem à crítica do cônjuge com uma inundação. Uma vez inundados, os maridos secretam mais adrenalina na corrente sanguínea, e o fluxo de adrenalina é disparado por níveis mais baixos de negatividade da parte das esposas; os maridos levam mais tempo para recuperar-se fisiologicamente da inundação. Isso sugere a possibilidade de aquela estóica imperturbabilidade masculina, tipo Clint Eastvood, representar uma defesa contra a sensação de esmagamento emocional.

Gottman sugere que o motivo para os homens terem tanta probabilidade de fechar-se em copas é proteger-se da inundação: sua pesquisa mostrou que assim que começavam a fechar-se, seus batimentos cardíacos caíam cerca de 10 por minuto, trazendo um subjetivo senso de alívio. Mas - e aí está um paradoxo - uma vez que eles começavam a emudecer, era nas esposas que o ritmo cardíaco disparava para níveis que assinalavam grande angústia. Esse tango límbico, com cada sexo buscando alívio em jogadas contrárias, leva a uma atitude muito diferente em relação ao confronto emocional: os homens querem evitá-los com o mesmo ardor com que as esposas se sentem obrigadas a buscá-los.

Assim como os homens têm muito mais probabilidade de fechar-se em copas, as mulheres têm mais de criticar os maridos. Essa assimetria surge como resultado de as esposas cumprirem seu papel de administradoras de emoção.

Enquanto elas tentam levantar e resolver discordâncias e queixas, os maridos relutam mais em meter-se no que vão ser discussões acaloradas. Quando a esposa vê o marido retirar-se da briga, aumenta o volume e intensidade da queixa, começando a criticá-lo. Enquanto ele se toma defensivo ou se fecha, ela se sen te frustrada e furiosa, e assim acrescenta desprezo para sublinhar a força de sua sua frustração Quando o marido se vê objeto da crítica e desprezo da esposa, começa a cair nos pensamentos de vítima inocente ou de justa indignação que provocam cada vez mais facilmente a inundação. Para proteger-se da inundação, torna-se cada vez mais defensivo ou simplesmente se fecha em copas por completo. Mas, Mas quando os maridos se fecham, lembrem, isso dispara a inundação nas esposas, que se sentem inteiramente barradas. E, à medida que o ciclo de brigas maritais cresce~ é demasiado fácil perder o controle.

DELE E DELA CONSELHO CONJUGAL

Em vista do triste resultado potencial das diferenças nas maneiras como homens e mulheres lidam com sentimentos perturbadores em seus relacionamentos, que podem fazer os casais para proteger o amor e afeto que sentem um pelo outro em suma, o que é que protege um casamento? Com base na observação da interação nos casais cujos

casamentos continuaram a prosperar pelos anos afora, os pesquisadores conjugais oferecem conselhos específicos para homens e mulheres e algumas palavras gerais para os dois sexos.
Homens e mulheres, em geral, precisam de diferentes sintonias emocionais Para os homens, o conselho é não contornar o conflito, mas compreender que quando a esposa traz alguma queixa ou discordância, pode estar fazendo isso como um ato de amor, tentando ajudar a manter o relacionamento saudável e no rumo certo (embora bem possa haver outros motivos para a hostilidade dela).
Quando as queixas fervilham, vão crescendo em intensidade até vir a explosão;
quando são ventiladas e resolvidas, retira a pressão. Mas os maridos precisam entender que ira ou insatisfação não são sinônimos de ataque pessoal as emoções das esposas muitas vezes são apenas sublinhadores, enfatizando a força dos sentimentos delas em relação ao assunto.
Os homens também precisam ter o cuidado de não abreviar a discussão oferecendo uma solução prática cedo demais tipicamente, é mais importante para a esposa sentir que o marido ouve sua queixa e empatiza com seus sentimentos no assunto (embora não precise concordar). Ela pode ouvir no conselho dele uma fomma de descartar seus sentimentos, como inconseqüentes.
Maridos capazes de atravessar com as esposas o calor da raiva, em vez de descartar as queixas delas como mesquinhas, ajudam-nas a sentir-se ouvidas e respeitadas. Mais especialmente, as esposas querem que se reconheçam e respeitem seus sentimentos como válidos, mesmo que os maridos discordem. Na maioria das vezes, quando uma esposa sente que sua opinião é ouvida e seus sentimentos registrados, acalma-se.
Quanto às mulheres, o conselho é bastante paralelo. Como um grande problema para os homens é que as esposas são demasiado intensas ao expressarem suas queixas, elas precisam fazer um esforço deliberado e ter o cuidado de não atacar os maridos, queixar-se do que eles fizeram, mas não criticá-los como pessoas nem manifestar desprezo. Queixas não são ataques ao caráter, mas antes uma clara afirmação de que uma determinada ação é incômoda.
Um raivoso ataque pessoal quase certamente leva a pôr o marido na defensiva ou fechado em copas, o que será tanto mais frustrante e apenas aumentará a briga. Também ajuda se as queixas da esposa são postas no contexto maior de reafirmar ao marido o amor dela por ele.

A BOA BRIGA

O jornal da manhã oferece uma lição objetiva sobre como não resolver divergências num casamento. Marlene Lenick teve uma briga com o marido, Michael: ele queria ver o jogo Dallas Cowboys-Philadelphia Eagles, ela queria ver o noticiário da TV. Quando ele se instalou para assistir ao jogo, a Sra. Lenick Ihe disse que estava "cheia daquele rúgbi". Foi ao quarto, pegou um revólver calibre .38 e desfechou-lhe dois tiros, quando ele, sentado, via o jogo. A Sra.
Lenick foi acusada de tentativa de homicídio com agravante e solta sob uma fiança de 50 mil dólares; o Sr. Lenick foi dado como em boa condição, recuperando-se das balas que lhe rasparam o abdome e perfuraram a omoplata esquerda e o pescoço.
Embora poucas brigas conjugais sejam tão violentas - ou tão dispendiosas ainda assim, oferecem uma oportunidade de primeira para levar inteligência emocional ao casamento. Por exemplo, os casais em casamentos que duram tendem a ficar num só assunto e dar

a cada cônjuge a oportunidade de declarar sua opinião no início. Mas esses casais dão um importante passo adiante:
mostram um ao outro que estão sendo ouvidos. Como sentir-se ouvido é muitas vezes exatamente o que o cônjuge queixoso de fato quer, em termos emocionais um ato de empatia é um grande redutor de tensão.
O que mais notadamente falta nos casais que acabam se divorciando são tentativas dos cônjuges, numa discussão, de reduzir a tensão. A presença ou ausência de meios de sanar uma cisão é uma diferença crucial entre as brigas de casais que têm um casamento saudável e as dos que acabam em divórcio. Os mecanismos de reparo que impedem uma discussão de escalar para uma terrível explosão são medidas simples como manter a discussão nos trilhos, mostrar empatia e reduzir a tensão. As medidas básicas são como um termostato emocional, impedindo os sentimentos expressos de transbordarem e esmagarem a capacidade dos cônjuges de concentrar-se no problema em questão.
Uma estratégia geral para fazer um casamento dar certo é não se concentrar nas questões específicas educação dos filhos, sexo, dinheiro, tarefas domésticas pelas quais os casais brigam, mas antes cultivar a inteligência emocional do casal, com isso melhorando as possibilidades de resolver as coisas. Um punhado de aptidões emocionais sobretudo ser capaz de acalmar-se (e acalmar o cônjuge), de criar empatia, de saber ouvir pode tornar mais provável que um casal resolva efetivamente suas divergências. Isso forma possíveis desacordos saudáveis~ as ~boas brigas~, que permitem a um casamento florescer e superar as coisas negativas que, se se deixar que cresçam, podem destruí-lo.
Claro, nenhum desses hábitos emocionais muda da noite para o dia; é preciso persistência e vigilância, no mínimo. Os casais podem fazer as mudanças-chave na proporção direta da motivação que têm para tentar. Muitas ou a maioria dão respostas emocionais tão facilmente provocadas no casamento foram esculpidas desde a infância, aprendidas primeiro em nossos relacionamentos mais íntimos ou modeladas para nós por nossos pais, e levada~s para o casamento inteiramente formadas. E assim somos preparados para certos hábitos emocionais - reagindo com exagero ao que vemos como ofensas, digamos, ou nos fechando em copas ao primeiro sinal de confronto - embora possamos ter jurado que não iríamos agir como nossos pais.
Acalmando-se
Toda emoção forte tem sua raiz no impulso para agir: o controle desses impulsos é básico para a inteligência emocional. Mas isso pode ser particulammente difí cil nos relacionamentos amorosos, onde temos tanta coisa em causa. As reações provocadas aqui tocam em algumas de nossas mais profundas necessidades-de ser amados e sentir-nos respeitados, medos de abandono ou de ser emocionalmente privados. Não admira que possamos agir numa briga conjugal como se estivesse em causa a nossa própria existência.
Mesmo assim, nada se resolve positivamente quando marido ou esposa está em pleno sequestro emocional. Uma aptidão-chave é os cônjuges aliviarem seus próprios sentimentos angustiados. Em essência, isso significa dominar a capacidade de recuperar-se rápido da inundação causada por um seqüestro emocional.
Como a capacidade de ouvir, pensar e falar com clareza se dissolve durante um desses picos emocionais, acalmar-se é um passo imensamente construtivo, sem
o qual não pode haver maior progresso na solução do que está em causa.

Casais ambiciosos podem aprender a monitorar o pulso a cada cinco minutos, mais ou menos, durante um encontro perturbador, apalpando a carótida, alguns centímetros abaixo do lobo da orelha e do queixo (pessoas que fazem aeróbica aprendem isso facilmente). Contando-se o pulso por quinze segundos e multiplicando-se por quatro tem-se o ritmo de batidas por minuto. Fazer isso quando se está calmo proporciona uma linha básica; se o pulso sobe mais do que, digamos, dez batidas por minuto, assinala o início de uma inundação. Se sobe tanto, o casal precisa de uma folga de vinte minutos um do outro para acalmar-se antes de retomar a discussão. Embora uma folga de cinco minutos possa parecer bastante longa, o verdadeiro tempo de recuperação fisiológica é mais gradual. Como vimos no Capítulo 5, a ira residual provoca mais ira; quanto maior a espera, mais tempo se dá ao corpo para recuperar-se da estimulação anterior.
Para casais que, compreensivelmente, acham incômodo monitorar o ritmo do coração durante uma briga, é mais simples preestabelecer um acordo que permita a um ou outro dos cônjuges pedir tempo aos prirneiros sinais de inundação num dos dois. Durante esse intervalo, o retorno à calma pode ser ajudado por uma técnica de relaxamento ou exercício aeróbico (ou qualquer outro dos métodos que examinamos no Capítulo 5), que ajuda os cônjuges a recuperar-se do seqüestro emocional

Uma Conversa Desintoxicante Consigo Mesmo

Como a inundação é provocada por pensamentos negativos sobre o cônjuge, ajuda se o marido ou esposa que está sendo perturb)ado por esses rudes julgamentos os atacar de frente. Sentimentos como "Não vou mais aceitar isso”
são slogans de vítima inocente ou de justa indignação. Como observa o terapeuta cognitivo Aaron Beck, pegando esses pensamentos e contradizendo-os em vez de simplesmente ficar furioso ou magoado por eles o marido ou esposa pode começar a livrar-se do domínio deles.
Isso exige o monitoramento desses pensamentos, a compreensão de que não temos de acreditar neles, e o esforço intencional de trazer à mente provas ou perspectivas que os questionam. Por exemplo, a esposa que sente no calor do momento que "ele não liga pras minhas necessidades é sempre tão egoísta”
deve contestar esse pensamento lembrando-se de várias coisas feitas pelo marido que são, na verdade, sinais de consideração. Isso lhe pemmite reenquadrar o pensamento como: "Bem, ele liga pra mim às vezes, embora o que acabou de fazer tenha sido uma desconsideração e me perturbado." A última formulação abre a possibilidade de mudança e uma decisão positiva: a anterior só fomenta ira e mágoa.

Ouvir e Falar Não Defensivos

Ele:
 - Você está gritando!
Ela:
 - É claro que estou gritando: você não ouviu uma palavra do que estou dizendo Simplesmente não escuta.
Escutar é uma aptidão que mantém os casais juntos. Mesmo no calor de uma discussão, quando os dois são tomados por um seqüestro emocional, um ou outro, ou às vezes ambos, podem dar um jeito de escutar além da raiva e ouvir e responder a um gesto conciliador do cônjuge. Mas os casais que rumam para o divórcio se absorvem na ira e fixam-se nos pontos específicos da questão em pauta, não conseguindo escutar quanto mais retribuir qualquer oferta de paz implícita no que o cônjuge diz. A defensividade no ouvinte assume a forma de ignorar ou repelir de saída a queixa do cônjuge, reagindo a

ela como se fosse se mais um ataque que uma tentativa de mudar um comportamento. Claro, numa discussão, o que um cônjuge diz é muitas vezes em fomma de ataque, ou é dito com uma tão forte negatividade que é difícil ouvir alguma coisa que não um ataque.
Mesmo no pior caso, é possível um casal selecionar deliberadamente o que
ouve, ignorando as partes hostis e negativas do diálogo o tom perverso, o insulto, a crítica despreziva e ouvir a mensagem principal. Para conseguir esse feito, ajuda se os cônjuges se lembram de ver a negatividade um do outro como uma declaração implícita de como a questão é importante para eles uma exigência de atenção a ser dada. Então, se ela grita: "Quer parar de me interromper, pelo amor de Deus!", ele talvez possa ser mais capaz de dizer, sem reagir abertamente à hostilidade dela: "Tudo bem, acabe."
A mais poderosa forma de ouvir não defensivamente, claro, é a empatia: ouvir de fato os sentimentos por trás do que está sendo dito. Como vimos no Capítulo 7, para um cônjuge num casal empatizar de fato com o outro é preciso que suas próprias reações emocionais se acalmem a um ponto em que ele esteja suficientemente receptivo para poder refletir os sentimentos do outro cônjuge.
Sem essa sintonização emocional, é provável que o senso de um deles do que o outro sente erre inteiramente o alvo. A empatia deteriora-se quando nossos próprios sentimentos são tão fortes que não permitem harmonização fisiológica, mas simplesmente passam por cima de tudo mais.
Um método de ouvir emocional e eficaz, chamado "espelhamento", é comumente usado em terapia conjugal. Quando um cônjuge faz uma queixa, o outro a repete nas próprias palavras do queixoso, tentando captar não apenas o pensamento, mas também o sentimento que o acompanha. O cônjuge que espelha confere com o outro para se assegurar de que as repetições estão corretas, tas e se não, tenta de novo até estarem - uma coisa que parece simples, mas que é surpreendentemente traiçoeira na execução. 0 efeito do se ver espelhado com exatidão não é apenas sentir-se entendido, mas ter o senso extra de estar em sintonia emocional. Isso em si às vezes desarma um ataque iminente, e vai longe no impedir que a discussão das queixas desande em brigas.
A arte do falar não defensivo nos casais centra-se na manutenção do que se diz numa queixa específica, sem desandar para o ataque pessoal. O psicólogo Haim Ginott, avô dos programas de comunicação efetiva, recomendava que a melhor fórmula para uma queixa é "XYZ": "Quando você fez X, me fez sentir Y, e eu preferia que você, em vez disso, fizesse Z." Por exemplo, "Quando você não me ligou para dizer que ia chegar atrasado para nosso compromisso de jantar, eu me senti menosprezada e zangada. Eu gostaria que você me informasse que vai se atrasar", em vez de "Você é um sacana irresponsável, só pensa em si
mesmo", que é como a questão é demasiadas vezes colocada nas brigas de casal.
Em suma, a comunicação aberta não tem provocações, ameaças ou insultos. E tampouco dá lugar às inúmeras formas de defensividade desculpas, negação de responsabilidade, contra-ataque com uma crítica e coisas assim. Também aqui a empatia é uma ferramenta poderosa.
Finalmente, respeito e amor desarmam a hostilidade no casamento, como em tudo mais na vida. Uma poderosa maneira de desarmar uma briga é dizermos ao cônjuge que podemos ver as coisas de outra perspectiva, e que esse ponto de vista pode ser válido, mesmo que não concordemos com ele. Outra é assumir responsabilidade ou mesmo desculpar-se, se vemos que estamos errados. No mínimo, a validação significa pelo menos transmitir que estamos ouvindo e reconhecemos as emoções expressas, mesmo

que não concordemos com o argumento: "Vejo que você está perturbada." E em outras horas, quando não houver briga, a validação toma a forma de elogios, encontrar alguma coisa que possamos apreciar de fato e dizer uma palavra boa. A validação, claro, é uma maneira de aliviar o cônjuge, ou acumular capital emocional em forma de sentimentos positivos.

Treinamento

Como essas manobras podem ser exigidas no calor do confronto, quando certamente a estimulação emocional estará alta, têm de ser superaprendidas, para podermos usá-las quando forem mais necessárias. Isso se deve ao fato de que o cérebro emocional aplica as respostas aprendidas mais cedo na vida durante repetidos momentos de ira e dor, e portanto se torna dominante. Como memória e resposta são específicas das emoções, nesses momentos as reações associadas a tempos mais calmos são menos fáceis de lembrar e servir de base para a ação.

Se uma resposta emocional mais produtiva é desconhecida ou não bem treinada, é extremamente difícil tentá-la quando perturbado. Mas se a resposta é treinada para se tomar automática, tem uma melhor possibilidade de expressar-se nas crises emocionais. Por esses motivos, as estratégias acima precisam ser testadas e ensaiadas em choques não tão tensos, e também no calor da batalha, para terem uma possibilidade de tomar-se uma prirneira resposta adquirida (ou pelo menos uma segunda resposta não muito atrasada) no repertório dos circuitos emocionais Em essência, esses antídotos para a desintegração conjugal são uma pequena educação remediadora em inteligência emocional.

10 CONTROLANDO COM O CORAÇÃO

Melburn McBroom era um chefe dominador, cujo mau gênio intimidava os que trabalhavam com ele. Esse fato poderia ter passado despercebido se ele trabalhasse num escritório ou fábrica. Mas era piloto de uma empresa aérea.

Um dia, em 1978, o avião de McBroom aproximava-se de Portland, Oregon, quando ele notou um problema no trem de aterrissagem. Por isso adotou uma manobra padrão, circulando o campo em alta altitude, enquanto remexia no mecanismo.

Enquanto McBroom se achava obcecado com o trem de aterrissagem, os medidores de combustível se aproximavam rápido do nível de vazio. Mas os co-pilotos tinham tanto medo da ira dele que nada disseram, mesmo com a tragédia iminente. O avião caiu, matando dez pessoas.

Hoje, a história desse acidente é contada como uma advertência no treinamento de segurança dos pilotos de empresas aéreas. Em 80 por cento das quedas de avião, os pilotos cometem erros que poderiam ser evitados, sobretudo se a tripulação trabalhasse com mais harmonia. O trabalho em equipe, linhas de comunicação abertas, cooperação, saber escutar e dizer o que pensa rudimentos de inteligência social são agora enfatizados aos pilotos em treinamento, juntamente com as habilidades técnicas.

A cabine de um avião é um microcosmo de qualquer organização de trabalho.

Mas, sem a dramática verificação da realidade que é a queda de um avião, os efeitos destrutivos de um moral infeliz, trabalhadores intimidados ou chefes arrogantes ou qualquer das dezenas de outras variedades de (lellclenclas emocionais no local de trabalho, passam em grande parte despercebidos pelos de fora da cena imediata. Os custos, porém, podem ser lidos em sinais como menor produtividade, aumento das perdas de prazo, erros e acidentes, e o êxodo de funcionários para ambientes mais

simpáticos. Há, inevitavelmente, um custo para o balanço final nos baixos níveis de inteligência emocional no trabalho.
Quando isso se generaliza, as empresas desabam e pegam fogo.
O custo-eficácia da inteligência emocional é uma idéia relativamente nova nas empresas, e que alguns administradores talvez achem difícil aceitar. Um estudo de 250 executivos constatou que a maioria achava que o trabalho exigia "suas cabeças, mas não seus corações". Muitos disseram temer que a empatia ou piedade para com aqueles com quem trabalhavam os pusesse em conflito com suas metas na organização. Um achava que a idéia de sentir os sentimentos daqueles que trabalhavam para ele era absurda seria, disse, "impossível lidar com as pessoas". Outros protestaram que se não se distanciassem emocional mente, não seriam capazes de tomar as decisões "duras" que os negócios exigem embora a probabilidade seja de que tomassem essas decisões de um modo mais humano.
O estudo foi feito na década de 70, quando o ambiente empresarial era muito diferente. O que quero dizer é que tais atitudes estão fora de moda, um luxo de dias passados: uma nova realidade competitiva está valorizando a inteligência emocional no local de trabalho e no mercado. Como me observou Shoshona Zuboff, psicóloga da Escola de Comércio de Harvard, "as empresas passaram
por uma radical revolução neste século, e com isso veio uma correspondente transformação da paisagem emocional. Houve um longo período de dominação administrativa na hierarquia empresarial, quando se premiava o chefe manipulador, combatente da selva. Mas essa hierarquia rígida começou a desmorona na década de 80, sob as pressões gêmeas da globalização e da tecnologia de informação. O combatente da selva simboliza onde estavam as empresas antes o virtuose das aptidões interpessoais é o futuro delas".
Alguns dos motivos são patentemente óbvios - imaginem as conseqüência para um grupo de trabalho quando alguém não pode deixar de explodir em cólera ou não tem sensibilidade para o que sentem as pessoas à sua volta. Todo os efeitos deletérios de perturbação do pensamento examinados no Capítulo (também atuam no local de trabalho: quando emocionalmente perturbadas, as pessoas não se lembram, não acompanham, não aprendem nem tomam decisões com clareza. Como disse um consultor administrativo:
- A tensão torna as pessoas idiotas.
No lado positivo, imaginem os proveitos para o trabalho das aptidões emocionais básicas estar em sintonia com os sentimentos daqueles com quen tratamos, saber lidar com discordâncias para que não cresçam, ter a habilidade de entrar em estados de fluxo quando fazendo nosso trabalho. Liderança não é dominação, mas a arte de convencer as pessoas a trabalhar para um objetivo comum. E, em termos de administração da própria carreira, talvez não haja nada mais essencial do que reconhecer nossos mais profundos sentimentos sobre o que fazemos e que mudanças nos deixariam mais verdadeiramente satisfeitos com o que fazemos.
Alguns dos menos óbvios motivos pelos quais as aptidões emocionais estão passando para o primeiro plano das habilidades empresariais refletem mudanças radicais no local de trabalho. Vou explicar o que quero dizer identificando a diferença que fazem três aplicações da inteligência emocional: poder externar queixas como críticas construtivas, criar uma atmosfera em que a diversidade seja mais uma coisa valorizada que uma fonte de atrito e o trabalho em rede efetivo.

A CRÍTICA É A TAREFA UM

Era um engenheiro tarimbado, que dirigia um projeto de desenvolvimento de programas de computador e apresentava o resultado de meses de trabalho de sua equipe ao vice-presidente para desenvolvimento de produtos da empresa.

Os homens e mulheres que haviam trabalhado longos dias com ele, semana após semana, ali estavam, orgulhosos de mostrar o fruto de seu pesado esforço. Mas, quando o engenheiro acabou a apresentação, o vice-presidente voltou-se para ele e perguntou sarcasticamente:

- Há quanto tempo você deixou a escola? Essas especificações são ridículas.

Não têm a menor chance de ser aprovadas por mim.

O engenheiro, extremamente embaraçado e abatido, ficou sentado macambúzio durante o resto da reunião, reduzido ao silêncio. Os homens e mulheres de sua equipe fizeram algumas observações pro forma (e algumas hostis) em defesa de seu trabalho. O vice-presidente foi então chamado e a reunião abruptamente interrompida, deixando um resíduo de ressentimento e raiva.

Nas duas semanas seguintes, o engenheiro viveu obcecado pelas observações do vice-presidente. Desanimado e deprimido, estava convencido de que jamais receberia outra tarefa importante na empresa e pensava em demitir-se, embora gostasse de trabalhar ali.

Finalmente, foi ver o vice-presidente, lembrou-lhe a reunião, suas observações críticas e o efeito desmoralizante que elas tiveram. Depois fez uma pergunta bem estudada:

- Estou meio confuso com o que o senhor pretendia. Acho que não estava apenas querendo me embaraçar... tinha algum outro objetivo em mente?

o vice-presidente ficou espantado - não fazia idéia de que sua observação que soltara como uma piada, fora tão devastadora. Na verdade, achava promissor o plano do programa, mas queria mais trabalho; não pretendera absolutamen descartá-lo como inútil. Simplesmente não percebera, disse, como manifesta mal a sua reação, nem que ferira os sentimentos de alguém. E, tardiamente desculpou-se.

Na verdade, é uma questão de feedback, de as pessoas receberem a informação essencial para manter seus esforços nos trilhos. Em seu sentido original, na teoria de sistemas, feedback significava o intercambio de dados sobre o funcionamen to de uma parte de um sistema, com a compreensão de que uma parte afeta to das as outras, a fim de que, qualquer uma delas saindo do curso, pudesse ser mudac dada para melhor. Numa empresa, todos fazem parte de um sistema, e assim o feedba~ feedback é a linha vital da organização - a troca de informação que comunica às pesso~ pessoas se o trabalho delas está indo bem ou precisa ser aprimorado, elevado de nív~ nível ou inteiramente reorientado. Sem feedback, as pessoas ficam no escuro;

não têm idéia de em que pé estão com o chefe, com os colegas, ou em termos do que se espera delas, e qualquer problema só piorará com o passar do tempo.

Num certo sentido, a crítica é uma das mais importantes tarefas de um administrador. Contudo, é também uma das mais temidas e adiadas. E, como sarcástico vice-presidente, demasiados administradores têm dominado mal crucial arte do feedback. Essa deficiência tem um grande custo: assim como saúde emocional de um casal depende de como eles externam bem ou mal a suas queixas, também a eficiência, satisfação e produtividade das pessoas no trabalho dependem de como lhes falam de problemas incômodos. Na verdade a maneira como se fazem e recebem críticas vai longe na determinação de até onde as pessoas estão satisfeitas com seu trabalho, com os que trabalham com elas e com aqueles perante os quais são responsáveis.

A Pior Maneira de Motivar Alguém
As vicissitudes emocionais que atuam no casamento também atuam no local de trabalho, onde assumem formas semelhantes. As críticas são expressas mais como ataques pessoais do que como queixas com base nas quais se pode agir; há ataques emocionais com carradas de nojo, sarcasmo e desprezo; dão origem .defensividade e à fuga à responsabilidade, e finalmente ao fechar-se em copa ou à acirrada resistência passiva que vem de sentir-se tratado injustamente. Na verdade, uma das formas mais comuns de crítica destrutiva no local de trabalho diz um consultor empresarial, é uma declaração geral e generalizada como "Você está fodendo tudo”
feita num tom duro, sarcástico, irado, não dando nen possibilidade de resposta nem qualquer sugestão de como fazer melhor. Deixa a pessoa que a recebe impotente e irada. Da perspectiva da inteligência emocional, essa crítica demonstra ignorância dos sentimentos que vai provocar naqueles que a recebem e do efeito devastador que esses sentimentos terão em sua motivação, energia e confiança para fazer o trabalho.
Essa dinâmica destrutiva surgiu numa pesquisa de administradores solicitados a lembrar-se das vezes em que perderam as estribeiras com empregados e, no calor do momento, fizeram ataques pessoais.Os ataques irados tiveram efeitos muito semelhantes aos que teriam num casal casado: os empregados que os receberam reagiram na maioria das vezes tornando-se defensivos, dando desculpas ou fugindo à responsabilidade. Ou fecharam-se em copas - quer dizer, tentaram evitar todo contato com o administrador que estourou com eles. Se fossem submetidos ao mesmo microscópio emocional que John Gottman usou com os casais casados, sem dúvida se demonstraria que esses empregados ressentidos estavam tendo os pensamentos de vítima inocente ou justa indignação típicos de maridos e esposas que se sentem injustamente atacados. Se se medisse sua fisiologia, provavelmente também mostraria a inundação que reforça tais pensamentos. E no entanto, os administradores apenas se sentiram mais irritados e provocados por essas respostas, sugerindo o início do ciclo que, no mundo das empresas, termina com o empregado demitindo-se ou sendo demitido o equivalente empresarial do divórcio.
Na verdade, num estudo com 108 administradores e funcionários de escritório, a crítica inepta vinha à frente da desconfiança, brigas de personalidade e dis puta de poder e salário como motivo de conflito no trabalho. Uma experiência feita no Instituto Politécnico Rensselaer mostra com exatidão como é prejudi cial para as relações de trabalho uma crítica cortante. Numa simulação, voluntários rios a receberam a tarefa de criar um anúncio para um novo xampu. Outro voluntário rio (cúmplice dos pesquisadores) supostamente julgava os anúncios propostos; na verdade, os voluntários recebiam uma de duas crídcas pré-combinadas. Uma era ponderada e específica. Mas a outra incluía ameaças e culpava as deficiências inatas da pessoa, com observações tipo "Você nem sequer tentou; parece que não faz nada direito", e "Talvez seja apenas falta de talento. Eu tentaria arranjar outra pessoa para fazer isso".
Compreensivelmente, os que foram atacados ficaram tensos, irados e hostis, dizendo que se recusariam a trabalhar ou cooperar em futuros projetos com a pessoa que fizera a crítica. Muitos indicaram que procurariam evitar todo contato to em outras palavras, iam fechar-se em copas. A crítica dura deixou os que a receberam tão desmoralizados que não mais tentaram se esforçar no trabalho e, talvez mais danoso ainda, disseram que não mais se sentiam capazes de trabalhar bem. O ataque pessoal arrasara o seu moral.

Muitos administradores são demasiado chegados à crítica, mas frugais no elogios deixando os empregados a sentir que só sabem como estão indo quando cometem um erro.
Essa tendência à crítica é agravada por administradores que demoram a dar qualquer feedback por longos períodos.
A maioria dos problemas no desempenho de um empregado não surge de repente; desenvolve-se com o tempo - observa J.R. Larson, psicólogo da universidade de Ilinois.Quando o chefe não diz imediatamente o que sente isso leva a um lento acúmulo de frustração. E aí, um dia, explode. Se a crítica tivesse sido feita antes, o empregado poderia ter corrigido o problema. Demasiadas vezes as pessoas criticam apenas quando a coisa transborda, quando ficam iradas demais para conter-se. E é aí que fazem a crítica da pior forma, num tom de mordente sarcasmo, trazendo de volta uma longa lista de queixas que guardaram para si mesmas, ou fazendo ameaças. Esses ataques saem pela culatra. São recebidas como uma afronta, e quem a recebe fica irado por sua vez. E pior maneira de motivar alguém
A Crítica Habilidosa Pensem na alternativa.
Uma crítica habilidosa pode ser uma das mais proveitosas mensagens que um administrador envia Por exemplo, o que o vice-presidente desdenhoso poderia ter dito mas não o fez ao engenheiro de programas de computador era:
"O principal problema nesta etapa é que seu plano vai demorar muito e com isso elevar os custos.
Eu gostaria que você pensasse mais em sua proposta, para ver se descobre uma maneira de fazer mais rápido o mesmo serviço." Essa mensagem tem o impacto oposto ao da crítica destrutiva: em vez de cria impotência, ira e rebelião, oferece a esperança de sair-se melhor e sugere o início de um plano para isso.
A crítica habilidosa concentra-se no que a pessoa fez e pode fazer, em vez de ver um sinal de caráter num trabalho malfeito. Como observa Larson:
Um ataque ao caráter... chamar alguém de idiota ou incompetente... erra o alvo. A gente põe logo o sujeito na defensiva, de modo que ele não é mais receptivo ao que a gente tem a dizer-lhe sobre como fazer melhor as coisas.
Este conselho, claro, é precisamente o mesmo que para os casais casados que discutem suas queixas.
E, em termos de motivação, quando as pessoas acreditam que seus fracassos se devem a algum déficit imutável em si mesmas, perdem a esperança e deixa de de tentar. A crença básica que leva ao otimismo, lembrem, é de que os reveses ou fracassos se devem a circunstâncias sobre as quais podemos fazer alguma coisa a fim de mudar para melhor.
Harry Levinson, psicanalista que se tomou consultor de empresas, dá o seguinte conselho sobre a arte da crítica, intricadamente interligada à arte do elogio:
Seja específico. Pegue um incidente importante, um fato que ilustre um problema-chave a exigir mudança, ou um padrão de deficiência, como a incapacidade de fazer bem certas partes de um serviço. Desmoraliza as pessoas simplesmente ouvir que estão fazendo "alguma coisa errada", sem saber quais são os detalhes para que possam mudar. Concentre-se nos detalhes, dizendo o que a pessoa fez bem, o que fez mal, e como isso pode mudar. Não faça rodeios, nem seja indireto nem evasivo; isso confundirá a verdadeira mensagem. Este, evidentemente, é semelhante ao conselho aos casais sobre a declaração "XYZ”

de uma queixa; diga exatamente qual é o problema, o que está errado ou como o faz sentir, e o que pode mudar.
A especificidade diz Levinson é tão importante para o elogio quanto para a crítica. Não vou dizer que o elogio vago não tenha nenhum efeito, mas não tem muito, e não se pode aprender com ele.
Ofereça uma solução. A crítica, como todo feedback útil, deve indicar uma maneira de resolver o problema. De outro modo, deixa quem a recebe frustrado, desmoralizado ou desmotivado. A crítica pode abrir a porta para possibilidades e alternativas que a pessoa não percebia que existiam, ou simplesmente a sensibiliza para deficiências que exigem atenção mas deve incluir sugestões sobre como cuidar desses problemas.
Esteja presente. As críticas, como os elogios, são mais efetivas cara a cara e em particular. As pessoas que se sentem desconfortáveis fazendo uma crítica ou um elogio provavelmente aliviam a carga sobre si mesmas fazendo-a a distância, como num memorando. Mas isso torna a comunicação demasiado impessoal e rouba a pessoa que a recebe de uma oportunidade de responder ou esclarecer.
Seja sensível. Este é um apelo por empatia, para estar sintonizado com o impacto do que você diz e como o diz sobre a pessoa do outro lado. Levinson observa que os administradores que têm pouca empatia são mais inclinados a dar feedback de uma maneira danosa, como o arrepiante sarcasmo. O efeito final dessa crítica é destrutivo; em vez de abrir o caminho para uma correção, cria um revide emocional de ressentimento, ira, defensividade e distanciamento.
Levinson também oferece alguns conselhos emocionais para os que recebem a crítica. Um deles é ver a crítica como uma informação valiosa sobre como fazer melhor, não como um ataque pessoal. Outro é vigiar o impulso para a defensividade, em vez de assumir a responsabilidade. E, se se tornar muito perturbador, peça para retomar o encontro mais tarde, após um período para absorver a mensagem difícil e esfriar um pouco. Finalmente, ele aconselha pessoas a verem a crítica como uma oportunidade de trabalhar junto com o crítico para resolver o problema, não como uma situação de adversários. Todos esses sábios conselhos, é claro, ecoam diretamente as sugestões para os casais casados que tentam lidar com suas queixas sem causar danos permanentes ao seu relacionamento. Como é no casamento assim é no trabalho.
LIDANDO COM DIVERSIDADE
Sylvia Skeeter, ex-capitão do exército na casa dos trinta, era gerente de turno num restaurante da cadeia Denny's, em Colúmbia, Carolina do Sul. Numa tarde sem movimento, um grupo de clientes negros um pastor protestante, um padstor assistente e duas cantoras de gospel visitantes entrou para comer, e lá ficou esperando e esperando, com as garçonetes a ignorá-los. Sylvia lembra que as garçonetes "olhavam duro para eles, as mãos nas cadeiras, e voltavam conversar entre si, como se uma pessoa negra parada a cinco palmos de distan cia não existisse".
Indignada, Sylvia enfrentou-as e queixou-se ao gerente geral, que encolhe os ombros, dizendo:
- Foi assim que elas foram educadas, e eu não posso fazer nada.
Sylvia demitiu-se na hora; ela é negra.
Se isso tivesse sido um incidente isolado, esse momento de gritante injustiça poderia ter passado despercebido.
Mas Sylvia Skeeter foi uma das centenas de pessoas que se apresentaram para depor sobre o generalizado padrão de preconceito antinegros em toda a cadeia de restaurantes

Denny's, um padrão que resultou num acordo de 54 milhões de dólares, num processo de classe em favor de milhares de clientes negros que haviam sofrido tais indignidades.
Entre os queixosos havia um destacamento de sete agentes afro-americano do Serviço Secreto, que esperaram durante uma hora por seus bifes, enquanto os colegas brancos à mesa ao lado eram servidos prontamente iam todos fazer a segurança de uma visita do Presidente Clinton à Academia Naval de Annapoli Havia também uma moça negra paralítica das pernas, em Tampa, Flórida, que ficou duas horas sentada em sua cadeira de rodas esperando pela comida, tarde da noite, depois de um baile de formatura. A ação de classe afirmava que padrão de discriminação se devia à generalizada suposição em toda a cadeia Dennys sobretudo no nível de gerente distrital e de filial - de que os clientes negros não eram bons para os negócios. Hoje, grande parte em conseqüência do processo e da publicidade que o cercou, a cadeia Denny's está compensando a comunidade negra. E todos os empregados, sobretudo os gerentes, têm de assistir a sessões sobre as vantagens de uma dientela multirracial.
Esses seminários tornaram-se parte dos treinamentos intemos de empresas por todos os Estados Unidos, com a crescente compreensão pelos administradores de que mesmo que as pessoas tragam consigo preconceitos para o emprego, devem aprender a agir como se não tivessem nenhum. Os motivos além e acima da decência humana, são pragmáticos. Um deles é a face em mudança da força de trabalho, à medida que os homens brancos, antes o grupo dominante, se tomam minoria. Uma pesquisa em várias centenas de empresas americanas constatou que mais de três quartos dos novos empregados eram não brancos uma mudança demográfica que também se reflete em larga medida na mutante formação dos clientes.8 Outro motivo é a maior necessidade das empresas intemacionais de ter funcionários que não apenas afastem qualquer tendenciosidade na apreciação de pessoas de várias culturas (e mercados), mas também transformem essa apreciação em vantagem competitiva. Uma terceira motivação é o fruto potencial da diversidade, em temmos de maior criatividade coletiva e energia empresarial.
Tudo isso significa que a cultura de uma organização tem de mudar para promover a tolerância, mesmo que os preconceitos individuais permaneçam. Mas como pode uma empresa fazer isso? A triste verdade é que a panóplia de "cursos de treinamento" de um dia, um vídeo ou um fim de semana não parece deslocar o fanatismo dos empregados que os fazem com profundo preconceito contra um ou outro grupo, sejam brancos contra pretos, pretos contra asiáticos, ou asiáticos contra hispanicos. Na verdade, o efeito final dos diversos cursos de diversidade ineficientes - os que suscitam falsas expectativas prometendo demais, ou simplesmente criam uma atmosfera de confronto, em vez de entendimento talvez seja aumentar as tensões que dividem grupos no local de trabalho, chamando ainda mais atenção para essas diferenças. Para compreender o que se pode fazer, é útil primeiro entender a natureza do próprio preconceito.

As Raízes do Preconceito

Hoje, o Dr. Vamik Volkan é psiquiatra na Universidade da Virgínia, mas ele lembra o que foi ser criado numa família turca na ilha de Chipre, então seri amente contestada entre turcos e gregos. Em criança, Volkan ouvia rumores de que o cordão da cintura do pope grego tinha um nó para cada criança turca que os estrangulara, e lembra-se do tom de constemação com que Ihe disseram que os vizinhos gregos comiam porco, cuja came era considerada imunda demais em sua cultura turca. Agora, como estudioso do conflito étnico ele cita essas memórias de infância para mostrar como os ódios entre grupos são mantidos vivos pelos anos afora, à medida que cada geração é mergulhada em

preconceito hostis como esses. O preço psicológico da lealdade ao próprio grupo pode ser a antipatia por outro, sobretudo quando há uma longa história de inimizade entre os grupos.
Os preconceitos são uma espécie de aprendizado emocional que ocorre cedo na vida, tornando essas reações especialmente difíceis de erradicar, mesmo em pessoas que, adultas, acham errado tê-las.
As emoções do preconceito se fomlam na infancia, enquanto as crenças usadas para justificá-los vêm depois explicou Thomas Pettigrew, psicólogo social da Universidade da Califómia, em Santa Cruz, que estuda o assunto há décadas. - Mais tarde, na vida, você pode querer mudar seu preconceito, mas é muito mais fácil mudar crenças intelectuais que sentimentos profundos. Muitos sulistas me confessaram, por exemplo, que, embora em suas mentes não mais tenham preconceitos sentem nojo quando apertam a mão de um negro. Os sentimentos são resíduos do que aprenderam com as famílias quando era crianças
O poder dos estereótipos que sustentam os preconceitos vem em parte de uma dinâmica mais neutra da mente que toma todos os tipos de estereótipos mais autoconfirmantes. As pessoas lembram com mais facilidade exemplos que spóiam os estereótipos e tendem a descartar os que os desmentem. Ao encontrar numa festa um inglês emocionalmente aberto e simpático, que desmente estereótipo do " bife"
frio e reservado, por exemplo, as pessoas se dizem que ele é apenas incomum, ou "andou bebendo".
A tenacidade dos preconceitos sutis pode explicar por que, enquanto n últimos quarenta anos, mais ou menos, as atitudes raciais dos americanos brancos em relação aos negros se tomaram cada vez mais tolerantes, persistem formas mais sutis de preconceito; as pessoas negam atitudes racistas quando ainda agem com preconceitos encobertos. Quando perguntadas, tais pessoas dizem que não sentem intolerância, mas em situações ambíguas ainda agem de forma preconceituosa embora apresentem outra justificação que não o preconceito Essa tendenciosidade pode assumir a forma, digamos, de um alto administrador branco que julga não ter preconceitos rejeitar um candidato negro a um emprego, ostensivamente não por sua raça, mas porque sua educação experiência ~não são muito adequadas~ para o trabalho, enquanto emprega um candiidato branco com a mesma formação. Ou pode assumir a fomma de dar a um vendedor branco uma aula e dicas úteis para fazer um contato telefônico mas de algum modo esquecer de fazer o mesmo com um vendedor negro ou hispânico.
Tolerância Zero com a Intolerância
Se os preconceitos de longa data das pessoas não podem ser tão facilmente extirpados, o que se pode mudar é o que elas fazem a respeito. Na Denny's, por exemplo, as garçonetes ou gerentes de filiais que decidiram discriminar os negros raramente eram contestados, se eram. AO contrário, alguns administradores parecem tê-los estimulado, pelo menos tacitamente, a discriminar, até sugerindo políticas como exigir pagamento antes de servir só aos clientes negros, negar aos negros anunciadas refeições de aniversário grátis, ou fechar as portas e dizer que a casa já fechara a grupos de dientes negros que chegavam. Como disse John P.
Relman, um advogado que processou a Denny's em nome dos agentes negros do Serviço Secreto:
- A administração da Denny's fechava os olhos ao que os empregados faziam.

Devia haver alguma mensagem... que liberava as inibições dos gerentes locais para agir com base em seus princípios racistas.
Mas tudo que sabemos sobre as raízes do preconceito e como combatê-lo eficazmente sugere que precisamente essa atitude - fazer vista grossa a atos tendenciosos permite que a discriminação viceje. Nada fazer, nesse contexto, é um ato importante em si, deixando o vírus do preconceito espalhar-se livremente. Mais objetivo que os cursos de diversidade - ou talvez essencial para que eles tenham mais efeito é que as normas do grupo sejam decisivamente mudadas, tomando-se uma posição ativa contra quaisquer atos de discriminação, dos mais altos escalões da administração até embaixo. Os preconceitos não vão embora, mas os atos de preconceito podem ser sufocados, .se se muda o clima. Como disse um executivo da IBM:
- Não toleramos of ensas ou insultos de qualquer tipo; o respeito ao indivíduo é fundamental para a cultura da IBM.
Se a pesquisa sobre o preconceito tem alguma lição para tomar a cultura empresarial mais tolerante, é encorajar as pessoas a denunciar mesmo atos menores de discriminação ou perseguição - piadas ofensivas, digamos, ou a afixação de calendários de mulheres nuas que humilham as colegas de trabalho.
O simples ato de chamar o preconceito de preconceito ou protestar contra ele na hora estabelece uma atmosfera social que o desestimula; não dizer nada só serve para coonestá-lo. Nesse esforço, os que estão em posição de autoridade desempenham um papel central: o fato de não condenarem atos de preconceito envia a mensagem tácita de que tais atos estão liberados. Tomar medidas como uma reprimenda envia uma poderosa mensagem de que o preconceito não é uma bobagem, mas tem conseqüências reais e negativas.
Também aqui as aptidões da inteligência emocional estão em vantagem, sobretudo a de ter a habilidade social de saber não apenas quando, mas como protestar produtivamente contra o preconceito. Esse feedhack deve ser revesti do de toda a sutileza de uma crítica construtiva, para que possa ser ouvido sem defensividade Se administradores e colegas de trabalho fazem isso naturalmente ou aprendem a fazê-lo, torna-se mais provável que os incidentes de peconceitos desapareçam.
Os mais eficazes cursos de treinamento de diversidade estabeleceram uma nova regra básica explícita, em nível de organização, que proíbe o preconcei to em qualquer forma e com isso estimula as pessoas que têm sido testemunhas circunstantes silenciosas a manifestar seus desconfortos e objeções. Outro ati vo ingrediente nos cursos de diversidade é a adoção de perspectiva, uma posi ção que estimula a empatia e a tolerancia. Na medida em que as pessoas passam entender o sofrimento daqueles que se sentem discriminados, é mais provável que o denunciem.
Em suma, é mais prático tentar suprimir a expressão do preconceito do que a própria atitude, os estereótipos mudam muito devagar, se mudam. Simplesmente juntar pessoas de diferentes grupos pouco ou nada faz para reduzir intolerância, como mostram casos de dessegregação escolar em que a hostilida de intergrupos aumentou, em vez de diminuir. Para a pletora de programas de curs sos de treinamento de diversidade que inundam o mundo empresarial, isso signi fica que uma meta realista é mudar as normas de um grupo demonstrar preconceito ou perseguição; esses programas muito podem fazer para elevar na consciência coletiva a idéia de que o fanatismo e o preconceito não são aceitáveis e não serão tolerados. Mas é irrealista esperar que um programa desses erradique preconceitos profundamente enraizados.

Contudo, como os preconceitos são uma variedade de aprendizado emocional é possível o reaprendizado - embora leve tempo e não se deva esperar que resulte de uma única oficina de treinamento para a diversidade. O que pode contar, porém, é a camaradagem constante e os esforços diários para uma meta comum de de pessoas de diferentes origens. A lição neste caso vem da dessegrega ção nas escolas: quando os grupos não se fundem socialmente, formando ao contrário bandos hostis, os estereótipos negativos se intensificam. Mas, quan do os alunos trabalham juntos como iguais para alcançar uma meta comum, como nas equipes esportivas ou conjuntos musicais, seus estereótipos se desfazem como pode acontecer naturalmente no local de trabalho, quando as pessoas trabalham anos juntas como iguais.
Deixar de combater o preconceito no local de trabalho é perder uma oportunidade maior: aproveitar as possibilidades criativas e empresariais que oferece uma força de trabalho diversificada. Como veremos, é provável que um grupo de trabalho de variadas forças e perspectivas, se puder operar em hammonia, produza soluções melhores, mais criativas e mais, eficazes que as mesmas pessoas trabalhando isoladamente.

SABEDORIA ORGANIZAClONAL E O Ql DE GRUPO

No fim do século, um terço da força de trabalho americana será de "trabalhadores do conhecimento", pessoas cuja produtividade se caracteriza por adicionar valor à informação seja como analistas de mercado, escritores ou programadores de computador. Peter Drucker, o eminente especialista empresarial que cunhou a expressão "trabalhadores do conhecimento", observa que a qualificação desses trabalhadores é altamente especializada, e que sua produtividade depende de se condicionarem seus esforços como parte de uma equipe organizacional: os escritores não são editores; os programadores de computador não são distribuidores de programas. Embora as pessoas tenham sempre trabalhado em associação, diz Drucker, com o trabalho de conhecimento "as equipes se tornam a unidade de trabalho, mais que o próprio indivíduo". E isso sugere por que a inteligência emocional, as aptidões que ajudam as pessoas a harmonizar-se, deve tornar-se cada vez mais valorizada como um bem do local do trabalho nos anos futuros.
Talvez a mais rudimentar forma de trabalho em equipe organizacional seja a reunião, essa parte inevitável do destino do executivo - numa sala de conselho, numa conferência por telefone, no gabinete de alguém. As reuniões - pessoas numa mesma sala - são apenas o mais óbvio, e de certa forma antiquado, exemplo do sentido em que se partilha o trabalho. As redes eletrônicas, e-mails, teleconferências, equipes de trabalho, redes informais e coisas assim estão surgindo como novas entidades funcionais nas organizações. Na medida em que a hierarquia explícita, distribuída num mapa organizacional, é o esqueleto de uma organização, esses pontos de contato humanos são o seu sistema nervoso central.
Sempre que as pessoas se reúnem para colaborar, seja numa reunião de planejamento executivo ou como uma equipe trabalhando para chegar a um produto partilhado, têm num sentido muito concreto um QI de grupo, a soma total dos talentos e aptidões de todos os envolvidos. E a medida de como realizarão bem a sua tarefa será determinada pela altura desse QI. O elemento individual mais importante na inteligência de grupo, revela-se, não é o QI médio no sentido acadêmico, mas antes em termos de inteligência emocional.
A chave para um alto QI de grupo é a harmonia social. É essa capacidade de harmonizar que, em igualdade de condições em tudo mais,tornará um grupo especialmente talentoso

produtivo e bem-sucedido, e fará outro com membros cujo talento e habilidade são iguais em outros aspectos se sair mal.
A idéia de que há uma inteligência de grupo vem de Robert Sternberg, psicólogo de Yale, e Wendy Williams, universitário, que buscavam entender por que alguns grupos são mais eficazes que outros.18 Afinal, quando as pessoas se reunem para trabalhar como grupo, cada uma traz certos talentos - digamos, de eficiência verbal, criatividade, empatia ou conhecimento técnico. Embora um grupo não possa ser mais "inteligente" que a soma total dessas forças específicas, pode ser muito mais burro se seus mecanismos internos não permitem que as pessoas partilhem os seus talentos. Essa máxima tornou-se evidente quando Stemberg e Williams recrutaram gente para participar de grupos que receberam o desafio criativo de produzir uma campanha publicitária eficiente para um fictício adoçante promissor como substituto do açúcar.
Uma das surpresas foi que as pessoas demasiado ávidas para participar eram um peso para o grupo, reduzindo seu desempenho geral; os ansiosos pés-de-boi eram controladores ou dominadores demais. Essas pessoas parecem não ter um elemento básico de inteligência social, a capacidade de reconhecer o que é bom e o que não é no toma-lá-dá-cá. Outra coisa negativa era o peso morto, membros que não participavam.
O fator individual mais importante na maximização da excelência de um grupo era a medida em que os membros podiam criar um estado de harmonia intema, que Ihes permitia aproveitar todo o talento de seus membros. O desempenho geral de grupos harmoniosos era ajudado por ter um membro particularmente talentoso; os grupos com mais atrito eram muito menos capazes de capitalizar o fato de terem membros de grande capacidade. Em grupos onde há altos níveis de estática social e emocional - seja por medo ou raiva, rivalidades ou ressentimentos - as pessoas não podem dar o melhor de si. Mas a harmonia permite a um grupo aproveitar ao máximo as capacidades mais criativas e talentosas de seus membros.
Embora a moral dessa história esteja bastante clara para, digamos, as equipes de trabalho, tem uma implicação mais geral para quem trabalha dentro de uma organização Muitas coisas que as pessoas fazem no trabalho dependem de sua capacidade de recorrer a uma dispersa rede de colegas; diferentes tarefas podem significar recorrer a diferentes membros da rede de trabalho. Na verdade, isso cria a oportunidade de grupos temporários para um fim imediato, cada grupo com membros apropriados para oferecer uma ótima coleção de talentos, conhecimento e colocação. A possibilidade de as pessoas formarem uma rede na verdade, transformá-la numa equipe temporária, apenas para aquele fim é um fator crucial para o sucesso no trabalho.
Vejam, por exemplo, um estudo de profissionais-estrelas dos Laboratórios Bell, mundialmente famosa empresa de pesquisa científica de alto nível. São povoados por engenheiros e cientistas no topo dos testes de QI acadêmico. Mas dentro desse banco de talentos, alguns despontam como estrelas, enquanto outros têm apenas produção mediana. O que faz a diferença entre as estrelas e os outros não é o QI acadêmico deles, mas o QI emocional. São mais capazes de motivar-se, e de transformar suas redes informais em equipes improvisadas.
As "estrelas" foram estudadas numa divisão dos laboratórios, uma unidade que cria e projeta as chaves eletrônicas que controlam os sistemas telefônicos-um exemplo de engenharia eletrônica altamente sofisticada e exigente. Como a tarefa transcende a capacidade de qualquer pessoa Lndividual, é feita em equipes que podem ir de apenas cinco até 150 engenheiros. Nenhum deles sabe o suficiente para fazer o trabalho

sozinho; para se obterem resultados, é necessário canalizar os conhecimentos de outras pessoas. A fim de descobrir o que diferençava os de alta produção dos apenas médios, Robert Kelley e Janet Caplan pediram a administradores e aos próprios engenheiros que indicassem os 10 a 15 por cento deles que se destacavam como estrelas.
Quando compararam as estrelas com todos os demais, a descoberta mais sensacional, a princípio, foram as poucas diferenças entre os dois grupos. "Com base numa ampla gama de medições sociais e cognitivas, desde os testes-padrão de QI até os inventários de personalidade, há pouca dLferença significativa em qualidades inatas", escreveram Kelley e Caplan na Haruard Business Review.
"Com o desenvolvimento, o talento acadêmico não era um bom previsor de produtividade no trabalho", nem o era o QI.
Mas, após detalhadas entrevistas, as diferenças surgiram nas estratégias internas e interpessoais que as "estrelas" usavam para conseguir que seu traba lho fosse feito. Revelou-se que uma das mais importantes era a relação com uma rede de pessoas-chave. As coisas fluem mais suavemente para os que se destacam porque eles investem tempo no cultivo de bons relacionamentos com pessoas cujos serviços podem ser necessários numa emergência, como parte de uma instatânea equipe improvisada para resolver um problema ou lidar com uma crise. "Um profissional médio nos Laboratórios Bell falou de uma ocasião em que fora frustrado por um problema técnico", observaram Kelley e Caplan. "Com muita dificuldade, ligou para vários gurus técnicos e Qcou à espera, perdendo valioso tempo com ligações que não eram retornadas e correspondência eletrônica que ficava sem resposta. Os profissionais-estrelas, porém, raramente enfrentam tais situações, porque se dão o trabalho de montar redes confiáveis antes de realmente precisar delas. Quando ligam para alguém, quase sempre obtêm uma resposta mais rápida."

As redes informais são especialmente críticas para lidar com problemas imprevistos "A organização formal é estabelecida para tratar de problemas facilmente previsíveis", observa um estudo dessas redes. "Mas quando surgem problemas imprevistos, a organização informal mostra o seu valor. Sua complexa teia de ligações sociais forma-se toda vez que colegas se comunicam, e solidifica-se com o tempo em redes surpreendentemente estáveis. Altamente adaptáveis~ as redes Lnformais movem-se diagonal e elipticamente, saltando funções inteiras para obter resultados.
A análise de redes informais mostra que, apenas por trabalharem juntas todo dia, isso não quer dizer que as pessoas confiem necessariamente umas às outras informações delicadas (como o desejo de mudar de emprego, ou o ressentimento com a maneira como se comportam o chefe ou os colegas), nem se voltem para elas nas crises. Na verdade, uma visão mais sofisticada das redes informais mostra que há pelo menos três variedades delas: redes de comunicações quem fala com quem; redes de especialistas, baseadas nas pessoas a quem se recorre para conselhos; e redes de confiança. Ser um nódulo principal na rede de especialistas significa que a pessoa terá fama de excelência técnica, que muitas vezes leva à promoção Mas não há praticamente relação alguma entre ser um experto e ser visto como uma pessoa a quem as outras podem confiar seus segredos, dúvidas e vulnerabilidades. Um tiranete ou microgerente de escritório pode estar no alto em conhecimento, mas estará tão baixo em confiança que isso solapará sua capacidade de administrar, e na verdade o excluirá das redes de informação. As estrelas

de uma organização são muitas vezes aqueles que têm fortes ligações em todas as redes, de comunicação, conhecimento e confiança.
Além de dominarem essas redes essenciais, outras formas de sabedoria organizacional que as estrelas dos Laboratórios Bell haviam dominado incluíam a coordenação eficaz de seus esforços em trabalho de equipe; liderar na formação de consenso; ver as coisas da perspectiva de outrem, como os clientes ou outros da equipe de trabalho; e promover a cooperação, evitando conflitos. Embora tudo isso dependa de aptidões sociais, as estrelas também demonstravam outro tipo de habilidade: tomar a iniciativa - ser automotivado o suficiente para assumir responsabilidades acima e além de sua função declarada - e auto-administrar-se no sentido de regular bem seu tempo e seus compromissos de trabalho. Todas essas aptidões, claro, são aspectos da inteligência emocional.
Há fortes sinais de que o que acontece nos Laboratórios Bell prenuncia o futuro de toda a vida empresarial, um amanhã onde as aptidões básicas da inteligência emocional serão cada vez mais importantes nos trabalhos de equipe, na cooperação na ajuda às pessoas a aprenderem juntas como trabalhar com mais eficiência. À medida que serviços baseados no conhecimento e capital intelectual se tornam mais fundamentais para as empresas, melhorar a maneira como as pessoas trabalham juntas será uma grande forma de influenciar o capital intelectual, fazendo uma crítica diferença competitiva. Para prosperar, senão sobreviver, as empresas fariam bem promovendo sua inteligência emocional coletiva.

11 Mente e Medicina

Quem ensinou tudo isso ao senhor, Doutor?
A resposta veio prontamente:
- O sofrimento.
ALBERT CAMUS,

Uma dor vaga nas virilhas me mandou para o médico. Nada parecia errado até ele ver os resultados do exame de urina. Continha traços de sangue.
- Quero que você vá ao hospital e faça alguns exames... função renal, citologia... disse o médico, num tom objetivo.
Não sei o que ele disse depois. Minha mente pareceu paralisar-se à palavra citologia Câncer.
Tenho uma nebulosa lembrança de que ele me explicou quando e aonde ir fazer os exames. Era a instrução mais simples, mas tive de pedir-lhe que a repetisse três ou quatro vezes. Citologia minha mente não largava a palavra.
Esse único vocábulo me fazia sentir como se houvesse acabado de ser assaltado na porta de minha própria casa.
Por que teria eu reagido tão fortemente? Meu médico estava apenas sendo minucioso e competente, verificando as ramificações numa árvore de decisão diagnostica Havia uma minúscula probabilidade de que o problema fosse câncer.
Mas essa análise racional era irrelevante naquele momento. Na terra dos doentes,
as emoções reinam supremas; o medo não respeita o pensamento. Ficamos tão emocionalmente frágeis quando estamos doentes porque nosso bem-estar mental se baseia em parte na ilusão da invulnerabilidade. A doença - sobretudo uma doença séria - estoura essa ilusão, atacando a premissa de que nosso mundo privado está a salvo e seguro. De repente nos sentimos fracos, desamparados e vulneráveis.

O problema é quando a equipe médica ignora como os pacientes reagem emocionalmente enquanto eles cuidam de sua condição física. Essa falta de atenção à realidade emocional da doença esquece um grande volume de indícios que mostram que os estados emocionais das pessoas às vezes desempenham um papel importante em sua vulnerabilidade à doença e no curso da recuperação Demasiadas vezes, falta à moderna assistência médica inteligência emocional

Para o paciente, qualquer encontro com uma enfermeira ou médico pode ser uma oportunidade de uma informação tranqüilizadora, conforto e alívio ou, se tratado com infelicidade, um convite ao desespero. Mas muitas vezes a equipe médica é precipitada ou indiferente à angústia do paciente. Claro, há enfermeira e médicos piedosos, que se esforçam tanto por tranqüilizar e informar quanto por ministrar cuidados médicos. Mas a tendência é para um universo profissional em que imperativo institucionais tomam a equipe médica indiferente às vulnerabilidades dos pacientes, ou sentindo-se demasiado pressionada para fazer alguma coisa em relação a eles. Com as duras realidades de um sistema médico cada vez mais cronometrado por contadores, a coisa parece estar piorando.

Além do argumento humanitário para que os médicos dispensem atenção junto com o tratamento, há outros motivos compulsórios para considerar a realidade psicológica e social dos pacientes como parte do campo médico, e não distinta dele. A essa altura, pode-se defender cientificamente que se ganha uma margem de eficácia médica, na prevenção e no tratamento, tratando-se o estado emocional das pessoas juntamente com seu problema médico. Não em todos os casos e problemas, claro. Mas olhando-se as informações de centenas e centenas de casos, há um crescente aumento de vantagem médica, suficiente para sugerir que a intervenção emocional deve ser parte padrão da assistência médica para a faixa de doenças sérias.

Historicamente, a medicina na sociedade modema tem definido sua missão em termos de curar a doença o problema médico ignorando o mal a experiência da doença pelo paciente. Os pacientes, seguindo essa visão de seu problema, juntam-se numa silenciosa conspiração para ignorar como reagem emocionalmente a seus problemas médicos ou descartar essas reações como irrelevantes para o curso do próprio problema. Essa atitude é reforçada por um modelo médico que afasta inteiramente a idéia de que a mente influencia o corpo de alguma forma importante.

Contudo, há uma ideologia igualmente improdutiva no outro senddo: a idéia de que as pessoas podem curar-se mesmo da mais pemiciosa doença simplesmente fazendo-se felizes ou tendo pensamentos posidvos, ou de que são de algum modo culpadas por terem ficado doentes, para começar. O resultado dessa retórica de que a atitude tudo cura foi criar uma generalizada confusão e incompreensão da medida em que a doença pode ser afetada pela mente, e, talvez pior, às vezes fazer com que as pessoas se sintam culpadas por terem uma doença, como se isso fosse urn sinal de algum lapso moral ou indignidade espiritual.

A verdade está em algum ponto entre esses extremos. Classificando os dados científicos meu objetivo é esclarecer as contradições e substituir as bobagens por uma clara compreensão da medida em que nossas emoções e inteligência Emocional desempenham um papel na saüde e na doença.

A MENTE DO CORPO: COMO AS EMOÇÕES CONTAM PARA A SAÚDE

Em 1974, uma descoberta num laboratório da Faculdade de Medicina e Odontologia da Universidade de Rochester reescreveu o mapa biológico do corpo:

Robert Ader, psicólogo, descobriu que o sistema imunológico, como o cérebro, era capaz de aprender. Esse resultado causou impacto; o saber predominante na medicina era de que só o cérebro e o sistema nervoso central podiam responder à experiência mudando a maneira de comportar-se. A descoberta de Ader levou à investigação do que estão se revelando miríades de formas de comunicação entre o sistema nervoso central e o sistema imunológico rotas biológicas que tornam a mente, as emoções e o corpo não separados, mas intimamente interligados.
Nessa experiência, ratos brancos receberam um medicamento que eliminava artificialmente a quantidade de células T, responsáveis pelo combate às doenças, que circulavam em seu sangue. Toda vez que recebiam o medicamento, eles o tomavam com água sacarinada. Mas Ader descobriu que dar aos ratos apenas a água sacarinada, sem o medicamento supressor, ainda resultava na redução da contagem das células T - a ponto de alguns dos ratos adoecerem e morrerem O sistema imunológico deles aprendera a suprimir as células T em resposta à água adocicada. Isso simplesmente não devia acontecer, de.acordo com conhecimento científico da época.
O sistema imunológico é o "cérebro do corpo", como diz o cientista Francisco Varela, da École Polytechinique de Paris, definindo como o corpo se sente a si mesmo o que faz parte dele e o que não. As células imunológicas viajam na corrente sanguínea por todo o corpo, entrando em contato praticamente cor todas as outras células. As que elas reconhecem, deixam em paz; as que não reconhecem atacam.
O ataque ou nos defende de vírus, bactérias e câncer, ou se as células imunológicaLs identificam errado algumas das células do próprio corpo cria uma doença aluto-imunológica, como a alergia ou o lupus. Até o dia em que Ader fez sua fortuita descoberta, todo anatomista, médico e biólogo acreditava que o cérebro (juntamente com suas extensões por todo o corpo, via sistema nervoso central) e o sistema imunológico central eram entidades distin tas nenhuma capaz de influenciar a operação da outra. Não havia rota.ligando os centros no cérebro que monitoravam o gosto que o rato sentia com as áreas da medula óssea que fabricam as células T. Ou assim se pensava há um século.
Com os anos desde então, a modesta descoberta de Ader forçou uma nova visão das ligações entre o sistema imunológico e o sistema nervoso central. o campo que estuda isso, a psiconeuroimunologia, ou PNI, é hoje uma ciência médica de ponta. O próprio nome reconhece as ligações: psico, de "mente;
neuro, do sistema neuroendócrino (que inclui o sistema nervoso e o de hormônios); e imunologia, do sistema imunológico.
Uma rede de pesquisadores está descobrindo que os mensageiros químicos que operam mais extensamente tanto no cérebro quanto no sistema imunológico são os mais densos nas áreas neurais que regulam a emoção. Alguns dos mais fortes indícios de uma rota física direta permitindo que as emoções tenham impacto sobre o sistema imunológico vieram de David Felten, um colega de Ader.
Ele começou por notar que as emoções têm um poderoso efeito sobre o sistema nervoso autônomo, que regula tudo, desde quanta insulina é secretada até os níveis de pressão sanguínea. Felten, trabalhando com sua.esposa, Suzanne, e outros colegas, detectou então um ponto de encontro onde o sistema nervoso autônomo fala diretamente com os linfócitos e macrófagos, células do sistema imunológico.
Em estudos no microscópio eletrônico, eles encontraram contatos tipo sinapses, onde os terminais nervosos do sistema autônomo têm extremidades que dão diretamente nessas

células imunológicas. Esse ponto de contato físico permite que as células nervosas liberem neurotransmissores para regular as células imunológicas; na verdade, elas enviam sinais de um lado para outro. A descoberta é revolucionária. Ninguém suspeitara de que as células imunológicas podiam ser alvos de mensagens enviadas dos nervos.
Para testar a importância dessas terminações nervosas no funcionamento do sistema imunológico, Felten foi um passo além. Em experiências com animais, removeu alguns nervos de nódulos linfáticos e do baço - onde são feitas ou armazenadas as células imunológicas - e depois usou vírus para provocar o sistema imunológico. Resultado: uma enorme queda de resposta imunológica ao vírus. Sua conclusão é que sem essas terminações nervosas o sistema imunológico simplesmente não responde como deveria ao desafio de um vírus ou bactéria invasores. Em suma, o sistema nervoso não apenas está ligado ao sistema imunológico, mas é essencial para a função imunológica adequada.
Outra rota-chave ligando emoções e sistema imunológico está na influência dos hormônios liberados sob tensão. As catecolaminas (epinefrina e norepinefrina -também conhecidas como adrenalina e noradrenalina), cortisol prolactina e os opiatos naturais betaendorfina e encefalina são todos liberado durante a estimulação da tensão. Cada um deles tem um forte impacto sobre a células imunológicas. Embora as relações sejam completas, a influência principa é que, enquanto esses hormônios percorrem o corpo, as células imunológicas são obstruídas em sua função: a tensão elimina a resistência imunológica, ao menos temporariamente ao que se supõe numa conservação de energia que dá prioridade à emergência mais imediata, mais premente para a sobrevivência. Mas se a tensão é constante e intensa, essa eliminação pode tomar-se duradoura.
Microbiólogos e outros cientistas constatam cada vez mais essas ligações entre o cérebro e os sistemas cardiovascular e imunológico tendo primeiro de aceitar a outrora radical idéia de que elas existem mesmo.

EMOÇÕES TÓXICAS: DADOS CLÍNICOS

Apesar desses indícios, muitos ou a maioria dos médicos ainda se mostram cé ticos sobre a possibilidade de as emoções contarem em termos clínicos. Um dos motivos é que, embora muitos estudos tenham constatado que as tensões e emoções enfraquecem a eficácia de várias células imunológicas, nem sempre fica claro se o alcance dessas mudanças é suQcientemente grande para fazer difeença em termos médicos.
Mesmo assim, um crescente número de médicos reconhece o lugar das emoções na medicina. Por exemplo, o Dr.Camran Nezhat, eminente cirurgião laparoscópico ginecológico da Universidade de Stanford, diz:
Se alguém programado para uma cirurgia me diz que está em pânico naquele dia e não quer passar por tudo aquilo, eu cancelo a cirurgia. E explica:
Todo cirurgião sabe que as pessoas muito apavoradas se dão mal na cirurgia.
Sangram demais, têm mais infecções e complicações. Têm mais dificuldade para recuperar-se. É muito melhor que estejam calmas.
O motivo é direto: o pânico e a ansiedade aumentam a pressão sanguínea, e veias distendidas pela pressão sangram mais profusamente quando cortadas pela faca do cirurgião. O excesso de sangramento é uma das mais problemáticas complicaçõ es cirúrgicas, e às vezes leva à morte.
Além dessas histórias médicas, os indícios em favor da importância clínica das emoções acumulam-se constantemente. Talvez o dado mais compulsório sobre a importância médica da emoção venha de uma análise em massa combinando resultados de 101

estudos menores num único grande, com vários milhares de homens e mulheres. O estudo confirma que as emoções perturbadoras fazem mal à saúde em certa medida. Descobriu-se que pessoas que sofriam de ansiedade crônica, longos períodos de tristeza e pessimismo, incessante tensão ou hostilidade, implacável ceticismo ou desconfiança corriam duplo risco de doença incluindo asma, artrite, dores de cabeça, úlceras pépticas e males cardíacos (cada uma delas representante de grandes e amplas categorias de doença). Essa ordem de magnitude toma as emoções perturbadoras um fator de risco tão tóxico quanto, digamos, o fumo ou o colesterol alto para a doença cardíaca em outras palavras, uma grande ameaça para a saúde.
Claro, trata-se de uma ligação estatística generalizada, e de nenhum modo indica que todos que têm esses sentimentos crônicos cairão mais facilmente presas de doenças. Mas os indícios de um potente papel da emoção na doença são muito mais extensos do que mostra esse estudo de estudos. Uma olhada mais detalhada aos dados das emoções específicas, sobretudo as três grandes-ira, ansiedade e depressão torna mais claras algumas formas específicas em que os sentimentos têm importância médica, mesmo que os mecanismos biológicos pelos quais essas emoções exercem seus efeitos ainda não estejam plenamente entendidos.
Quando a Ira é Suicida
Algum tempo atrás, disse o homem, uma batida no lado de seu carro levou a uma longa e frustrante jornada. Após a interminável burocracia da empresa de seguro e oficinas que causaram mais danos, ainda devia 800 dólares. E nem fora culpa dele. Ficou tão farto que sempre que entrava no carro era tomado de repugnância. Acabou vendendo-o, frustrado. Anos depois, essas lembranças ainda o deixavam lívido de indignacão.
Essa amarga lembrança foi trazida de volta propositalmente, como parte de um estudo da ira em pacientes cardíacos, na Faculdade de Medicina da Universidade de Stanford. Todos os pacientes no estudo tinham, como esse homem ressentido, sofrido um ataque cardíaco, e a questão era se a ira podia ter algum tipo de impacto significativo sobre suas funções cardíacas. O efeito foi impressionante: enquanto os pacientes contavam os incidentes que os tinham deixado furiosos, a eficiência de bombeamento do coração caía cinco pontos percentuais. Alguns dos pacientes mostravam uma queda de eficiência de 7 por cento ou mais - uma faixa que os cardiologistas encaram como um sinal de isquemia miocárdica, uma perigosa queda no fluxo do sangue para o próprio coração.
A queda na eficiência de bombeamento não se verificou com outros senti mentos perturbadores, como a ansiedade, nem durante esforços físicos; a ira parece ser a emoção individual que mais mal faz ao coração. Ao lembrarem o incidente perturbador, os pacientes diziam sentir apenas metade da raiva que haviam sentido quando a coisa acontecera, sugerindo que seus corações teriam sido ainda mais obstruídos durante um conflito enfurecedor de fato.
Essa constatação faz parte de uma rede maior de indícios, que surgem de dezenas de estudos, mostrando o poder da ira de fazer mal ao coração.
Não ficou de pé a velha idéia de que uma personalidade Tipo A, afobada e de pressão alta corre grande risco de doença cardíaca, mas dessa teoria fracassada surgiu uma nova constatação: é a hostilidade que põe as pessoas em risco.
Grande parte dos dados sobre hostilidade veio de uma pesquisa do Dr Redford Williams na Universidade Duke. Por exemplo, ele descobriu que o médicos com os mais altos pontos nos testes de hostilidade quando ainda na faculdade tinham sete vezes mais probabilidades de morrer aos cinqüenta ano do que os de pontos baixos em hostilidade -

a tendência para a ira era um mais forte previsor de morte jovem que outros fatores de risco como fumar, pressão sanguínea alta e colesterol alto. E descobertas de um colega, o Dr. John Barefoot da Universidade da Carolina do Norte, mostram que nos pacientes cardíacos que fazem angiografia em que um tubo é inserido na artéria coronária para medir lesões as contagens em testes de hostilidade se correlacionam com a extensão e severidade da doença coronária.
Claro, ninguém está dizendo que a ira, sozinha, causa doença na artéria coronária; é um de vários fatores interagentes. Como me explicou Peter Kaufman diretor em exercício do Setor de Medicina Comportamental do Instituto do Coração, Pulmão e Sangue:
Ainda não podemos distinguir se a ira e a hostilidade desempenham un papel causal no desenvolvimento antecipado de doença na artéria coronária, ou se intensifica o problema uma vez iniciada a doença cardíaca, ou as duas coisas juntas.
Mas tome um jovem de vinte anos que se zanga repetidas vezes. Cada episódio de ira acrescenta uma tensão extra ao coração, aumentando o ritmo cardíaco e a presão do sangue.
Quando isso se repete sempre e sempre, pode causar dano, sobretudo porque a turbulência do sangue correndo pela artéria coronária com cada batida pode causar microlesões no vaso, onde se formar placas. Se seu ritmo cardíaco é mais rápido e a pressão do sangue mais alta porque você vive habitualmente zangado, em trinta anos isso pode levar a uma mais rápida formação de placa e, portanto, a uma doença na artéria coronária.
Assim que surge a doença, os mecanismos disparados pela ira afetam a própria eficiência do coração como bomba, como foi mostrado no estudo das lembranças de ira em pacientes cardíacos. O efeito final é tornar a ira particularmente letal nos que já têm doença cardíaca. Por exemplo, um estudo da Faculdade de Medicina de Stanford, com 1 mil e 12 homens e mulheres que sofreram um primeiro ataque cardíaco e depois foram acompanhados por até oito anos mostrou que os homens mais agressivos e hostis no início dveram a taxa mais alta de segundos ataques cardíacos. Os resultados foram semelhantes num estudo da Faculdade de Medicina de Yale, com 929 homens que haviam sobrevivido a ataques cardíacos e foram acompanhados por até dez anos. Os classificados como facilmente provocáveis à ira tinham três vezes mais probabilidades de morrer de parada cardíaca do que os de temperamento mais regular Se também tinham altos níveis de colesterol, o risco extra da ira era cinco vezes mais alto.
Os pesquisadores de Yale observam que talvez não seja a raiva apenas que aumenta o risco de morte por doenças cardíacas, mas antes uma emocionalidade negativa intensa de qualquer espécie, que envia regularmente ondas de hormônio de tensão por todo o corpo. Mas no todo, as mais fortes ligações científicas entre emoções e doença cardíaca são com a ira: um estudo da Faculdade de Medicina de Yale pediu a mais de 1 mil e 500 homens e mulheres que haviam sofrido ataques cardíacos que descrevessem seu estado emocional nas horas que antecederam o ataque. A ira mais que duplicava o risco de parada cardíaca em pessoas que já tinham problemas de coração; o risco maior durava cerca de duas horas depois da provocação da ira.
Tais constatações não significam que as pessoas devem tentar eliminar a ira, quando apropriada. Na verdade, há indícios de que tentar suprimir completamente esses sentimentos no calor do momento resulta de fato numa ampliação da agitação do corpo e pode elevar a pressão do sangue. Por outro lado, como vimos no Capítulo 5, o efeito final de dar vazão à ira toda vez que a sentimos é simplesmente alimentá-la, tornndo-a uma

resposta mais provável a qualquer situação aborrecida. Williams resolve esse paradoxo concluindo que expressar ou não a ira é menos importante do que ser ela crônica ou não. Uma ocasional demonstração de hostilidade não é perigosa para a saúde; o problema surge quando a hostilidade se torna tão constante que define um estilo pessoal antagonístico - assinalado por repetidos sentimentos de desconfiança e ceticismo e pela tendência a comentários sarcásticos, além de mais óbvios ataques de mau gênio e cólera.
A notícia auspiciosa é que a ira crônica não tem de ser uma sentença de morte:
a hostilidade é um hábito que pode mudar. Um grupo de pacientes de ataques cardíacos na Faculdade de Medicina da Universidade de Stanford foi matriculado num programa destinado a ajudá-los a amaciar as atitudes que Ihes davam pavio curto. Esse programa de controle de ira resultou numa taxa de segundos ataques
cardíacos 44 por cento mais baixa que a dos que não haviam tentado mudar sua hostilidade. Um programa projetado por Williams tem tido resultados benéficos semelhantes. Como o programa de Stanford, ensina elementos básicos de inteligência emocional, sobretudo a consciência da ira quando começa a despertar~ a capacidade de regulá-la uma vez começada, e empatia. Pede-se aos p3cientes que anotem pensamentos céticos ou hostis quando os notam. Se os pensamentos persistem, eles tentam cortá-los dizendo (ou pensando): "Pare!" E são estimulados a substituir deliberadamente pensamentos céticos e desconfiados por outros racionais, em situações críticas - por exemplo, se um elevador demora, buscar um motivo benigno, em vez de sentir raiva de alguma imaginada pessoa egoísta que pode ser responsável pela demora. Para encontros frustrantes, eles aprendem a capacidade de ver as coisas da perspectiva da outra pessoa-a empatia é um bálsamo para a ira.
Como me disse Williams:
_ O antídoto para a hostilidade é desenvolver um coração mais confiante.
Só é preciso a motivação certa. Quando as pessoas vêem que sua hostilidade pode levá-las para a cova cedo, se dispõem a tentar.
Tensão Ansiedade Fora de Proporção e de Lugar
EU vivo ansiosa e tensa o tempo todo. Tudo começou na escola. EU era uma estudante certinha, com as melhores notas, e vivia preocupada com elas, em saber se os outros meninos e os professores gostavam de mim, em estar preparada para as aulas - coisas assim Meus pais faziam muita pressão para eu ir bem na escola e ser um modelo... Acho que simplesmente desabei sob toda essa pressão, porque meus problemas de estômago começaram no segundo ano do ginásio. Desde essa época, preciso ter realmente muito cuidado com cafeína e comidas muito condimentadas. Noto que, quando me sinto preocupada ou tensa, o estômago pega fogo, e como sempre estou preocupada com uma coisa ou outra, vivo nauseada.
A ansiedade o problema causado pelas pressões da vida é talvez a emoção com o maior peso de indícios científicos ligando-a ao começo da doença e ao curso da recuperação. Quando a ansiedade nos ajuda a preparar-nos para lidar com algum perigo (uma suposta utilidade na evolução), está nos servindo bem. Mas na vida moderna a ansiedade é na maioria das vezes desproporcional e deslocada o problema surge diante de situações com que devemos conviver, ou que são invocadas pela mente, não perigos de verdade que precisamos enfrentar Repetidos ataques de ansiedade indicam altos níveis de tensão. A mulher cuja preocupação constante Ihe causa problemas gastrintestinais é um exemplo didático de como a ansiedade e a tensão exacerbam problemas médicos.

Num comentário de 1993, nos Archives of Internal Medicine, sobre a extensa pesquisa da ligação tensão-doença, Bruce McEwen, psicólogo de Yale, observou um largo espectro de efeitos: comprometimento do sistema imunológico a ponto de poder acelerar a metástase do câcer; aumento da vulnerabilidade a infecções virais; exacerbação da formação de placas que levam à arteriosclerose obstrução do sangue que causa enfarte do miocárdio; aceleração do início da diabete Tipo I e do curso da Tipo II; e piora ou provocação de um ataque de asma. A tensão também pode levar à ulceração do trato gastrintestina provocando sintomas como colite ulcerativa e doenças inflamatórias do intestinO O próprio cérebro está sujeito aos efeitos de longo prazo da tensão constante incluindo danos ao hipocampo e, portanto, à memória. Em geral, diz McEwen, crescem os indícios de que o sistema nervoso está sujeito a 'desgaste e rompimento' como resultado de experiências tensionantes."21
Indícios particularmente fortes do impacto médico da perturbação vieram de estudos com doenças infecciosas como resfriados, gripes e herpes. Vivemos constantemente expostos a esses vírus, mas em geral nosso sistema imunológico os mantém à distância só que, sob tensão emocional, essas defesas na maioria das vezes falham. Em experiências nas quais a robustez do sistema imunológico foi avaliada diretamente, descobriu-se que a tensão e a ansiedade o enfraquecem, mas na maioria desses resultados não fica claro se a gama de enfraquecimento imunológico tem importância clínica ou seja, se é suficientemente grande para abrir caminho à doença. Por esse motivo, mais fortes ligações científicas de tensão e ansiedade com vulnerabilidade médica vêm de estudos em perspectiva:
aqueles que começam com pessoas saudáveis e monitoram primeiro um aumento de perturbação, seguido por um enfraquecimento do sistema imunológico é o início da doença.
Num dos estudos mais cientificamente sérios, Sheldon Cohen, psicólogo da Universidade Carnegie-Mellon, trabalhando com cientistas numa unidade de pesquisa especializada em resfriados em Sheffield, Inglaterra, avaliou cuidadosamente o grau de tensão que as pessoas sentiam em suas vidas e em seguida as expôs sistematicamente a um vírus de resfriado. Nem todos assim expostos pegaram a doença; um sistema imunológico robusto pode resistir e o faz constantemente ao vírus do resfriado. Cohen constatou que quanto mais tensão as pessoas tinham em suas vidas, mais provável era que pegassem resfriado. Entre os com pouca tensão, 27 por cento o pegaram após serem expostos ao vírus; entre os de vidas mais tensas, 47 por cento ficaram doentes prova direta de que a própria tensão enfraquece o sistema imunológico.
(Embora esse talvez seja um daqueles resultados científicos que confirmam o que todo mundo já observara ou suspeitava, é considerado uma descoberta que fez época, por causa de seu rigor científico.)
Do mesmo modo, casais casados que por três meses mantiveram relações de brigas e incidentes perturbadores como discussões conjugais mostraram um forte padrão: três ou quatro dias após uma série particularmente intensa de perturbações, caíam doentes com um resfriado ou infecção das vias aéreas superiores.
O período de retardo é precisamente o tempo de incubação dos vírus de resfriado mais comuns sugerindo que a exposicão quando estavam mais preocupados e perturbados os tornava especialmente vulneráveis.
O mesmo padrão tensão-infecção se aplica ao vírus do herpes - tanto o tipo que causa feridas nos lábios quanto o que causa lesões genitais. Assim que as ~pessoas são

expostas ao vírus do herpes, ele fica latente no corpo, eclodindo de de tempos em tempos. A atividade desse vírus pode ser identificada pelos níveis de anticorpos contra ele no sangue. Com o uso dessa medida, descobriu-se a reativação do vírus do herpes em estudantes que faziam exames de fim de ano, em mulheres recém-separadas e entre pessoas sob constante pressão por cuidar de um membro da família com o mal de Alzheimer.
o preço da ansiedade não é só a redução da resposta imunológica; outra pesquisa mostra efeitos adversos no sistema cardiovascular. Enquanto a hostilidade crônica e repetidos episódios de ira parecem pôr os homens em grande risco de doença cardíaca, as emoções mais mortais nas mulheres são ansiedade e medo. Numa pesquisa na Faculdade de Medicina de Stanford com mais de 1 mil homens e mulheres que sofreram um primeiro ataque cardíaco, as mulheres que sofreram um segundo se caracterizavam por altos níveis de medo e ansiedade. Em muitos casos, o medo tomava a forma de fobias incapacitantes:
após o primeiro ataque cardíaco, as pacientes paravam de dirigir, deixavam o emprego ou evitavam sair de casa.
Os insidiosos efeitos físicos da tensão mental e ansiedade do tipo produzido por empregos ou vidas de grande pressão, como a da mãe solteira que faz malabarismos com as tarefas domésticas e o emprego estão sendo identificados num nível anatomicamente minucioso. Por exemplo, Stephen Manuck, psicólogo da Universidade de Pittsburgh, fez trinta voluntários passarem por uma provação rigorosa, carregada de ansiedade, num laboratório, enquanto monitorava o sangue dos homens, avaliando uma substância secretada pelas plaquetas de sangue chamada adenosina trifosfato ou ATP, que pode provocar mudanças, nos vasos sanguíneos, que levam a ataques cardíacos e derrames. Quando os voluntários se achavam sob a tensão intensa, seus níveis de ATP subiam acentuadamente~ como o faziam o ritmo cardíaco e a pressão do sangue.
Compreensivelmente, os riscos para a saúde parecem maiores para aqueles com empregos de alto nível de "tensão": altas exigências de desempenho com pouco ou nenhum controle sobre como obter os resultados (uma situação que dá aos motoristas de ônibus, entre outros, um alto nível de hipertensão). Por exemplo~ num estudo com 569 pacientes com cancer colorretal e um grupo de comparação semelhante, os que disseram que nos últimos dez anos tinham sofrido severa contrariedade no emprego tinham cinco vezes e meia mais probabilidade de apresentar cancer do que os que não tinham tal tensão em suas vidas
Como o custo médico da perturbação é tão vasto, técnicas de relaxamento que refreiam logo a estimulação fisiológica da tensão estão sendo usadas clinicamente para aliviar os sintomas de uma larga variedade de doenças crônica
Entre estas estão a doença cardiovascular, alguns tipos de diabete, artrite, asma~ problemas gastrintestinais e dor crônica, para citar umas poucas. Na medida em que quaisquer sintomas são agravados pela tensão e a perturbação emocional~ a ajuda aos pacientes para que relaxem mais e controlem seus sentimentos turbulentos muitas vezes proporciona algum alívio.
Os Custos Médicos da Depressão
Haviam-lhe diagnosticado um câncer metastático no seio, um retorno e disseminação da malignidade, vários anos após o que ela julgara uma bem-sucedida
cirurgia para extirpar a doenca. o médico não mais podia falar de cura, e a quimioterapia, na melhor das hipóteses, ofereceria apenas mais uns poucos meses de vida. Ela estava,

compreensivelmente, deprimida tanto que sempre que ia ao oncologista via-se a determinada altura caindo em prantos. Reação do médico toda vez: pedir-lhe que deixasse imediatamente o consultório.
Além da dor da insensibilidade do oncologista, contava alguma coisa, em termos médicos, o fato de ele não querer lidar com a constante tristeza da paciente? Na hora em que a doença se tomou tão virulenta, era improvável que qualquer emoção tivesse algum efeito apreciável sobre o seu progresso. Embora a depressão da mulher, com a máxima certeza, obscurecesse a qualidade de seus últimos meses, os indícios médicos de que a melancolia pode afetar o curso do câncer ainda são contraditórios. Mas tirando o câncer, um ligeiro conhecimento de estudos sugere um papel para a depressão em muitos outros males médicos, sobretudo no agravamento de uma doença, depois de começada. São crescentes os indícios de que, nos pacientes com doenças sérias e deprimidos, seria útil em termos médicos tratar também sua depressão.
Uma complicação no tratamento da depressão em pacientes médicos é que os sintomas dela, incluindo a perda de apetite e a letargia, são facilmente tomados por sinais de outras doenças, sobretudo por médicos com pouca formação em diagnose psiquiátrica. Essa incapacidade de diagnosticar a depressão pode eM si aumentar o problema, pois significa que a depressão de um paciente - como a da paciente de câncer no seio em prantos passa despercebida e não é tratada.
E essa falta de diagnóstico e tratamento pode aumentar o risco de morte nas doenças sérias.
Por exemplo, de 100 pacientes que receberam transplantes de medula óssea, 12 dos 13 que estavam deprimidos morreram dentro do primeiro ano após a cirurgia enquanto 34 dos 87 restantes continuavam vivos dois anos depois. E em pacientes com insuficiência renal crônica que faziam hemodiálise, era mais provável que os diagnosticados com grande depressão morressem nos próximos dois anos; a depressão era um fator de previsao de morte mais forte que qualquer sinal médico. Aqui, a rota que liga emoção a status médico não era biológica, mas de atitude: os pacientes deprimidos eram muito piores no cumprimento dos regimes médicos - trapaceando nas dietas, por exemplo, o que os punha em maior risco.
Também os problemas cardíacos parecem exacerbar-se com a depressão. Num estudo com 2 mil 832 homens e mulheres de meia-idade acompanhados durante 12 anos, os que tinham uma persistente sensação de desespero e desesperança também tinham uma maior taxa de mortalidade por doença cardíaca. E para os mais ou menos 3 por cento mais severamente deprimidos, a taxa de mortalidade por doença cardíaca, em comparação com a taxa dos que não sentiam depressão, era quatro vezes maior.
A depressão parece apresentar um risco médico particularmente grave para os sobreviventes de ataques cardíacos. Num estudo de pacientes num hospital de Montreal que tiverarn alta após serem tratados de um primeiro ataque cardíaco, os deprimidos corriam um risco acentuadamente mais alto de morrer nos seis meses seguintes. Entre cada um dos oito pacientes seriamente deprimidos, a taxa de mortalidade foi cinco vezes mais alta que para outros com uma doença comparável um efeito tão grande quanto o dos grandes riscos médicos de morte por problemas do coração, como disfunção no ventrículo esquerdo ou um histórico de ataques cardíacos anteriores. Entre os possíveis mecanismos que podem explicar por que a depressão aumenta tanto as possibilidades de um posterior ataque cardíaco estão seus efeitos sobre a variabilidade do ritmo cardíaco, aumentando o risco de arritmias fatais.

Também se constatou que a depressão complica a recuperação da fratura da bacia. Num estudo de senhoras com esse tipo de fratura, vários milhares receberam avaliações ao serem admitidas no hospital. As deprimidas na chegada ficavam uma média de oito dias mais que as com problema comparável mas sem depressão, e tinham só um terço de probabilidades de voltar a andar. Mas as deprimidas que tiveram ajuda psiquiátrica para a depressão, juntamente com outros cuidados médicos, precisaram de menos terapia física para voltar a andar e menos hospitalizações nos três meses após a volta do hospital para casa.
Do mesmo modo, num estudo de pacientes cuja condição era tão crítica que estavam entre os primeiros 10 por cento dos que usavam serviços médicos-muitas vezes por terem múltiplas doenças, como problemas cardíacos e diabete cerca de um em seis tinha séria depressão. Quando se trataram tais pacientes em relação a esse problema, o número de dias por ano que ficavam incapacitados caiu de 79 para 51 nos de grande depressão, e de 62 dias por ano para apena 18 nos que tinham sido tratados de depressão branda.
AS VANTAGENS MÉDICAS DOS SENTIMENTOS POSITIVOS
Os indícios cumulativos sobre os efeitos médicos adversos da ira, ansiedade e depressão, portanto, são muito fortes. Tanto a ira quanto a ansiedade, quandO crônicas, podem tornar a pessoa mais susceptível a uma gama de doenças. E embora a depressão talvez não as torne mais vulneráveis à doença, parece impedir a recuperação médica e aumentar o risco de morte, sobretudo com pacientes mais frágeis e males sérios.
Mas se a perturbação emocional crônica, em suas muitas formas, é tóxica, a gama oposta de emoção pode ser revigorante. Isso não significa de modo algum que a emoção positiva seja curativa, ou que o riso e a felicidade, sozinhos, reverterão o curso de uma doença séria. A vantagem oferecida pelas emoções positivas parece sutil, mas, usando estudos com grandes números de pessoas, pode-se verificá-la no volume de complexas variáveis que afetam o curso da doença.
O Preço do Pessimismo e as Vantagens do Otimismo
Como acontece com a depressão, há custos médicos para o pessimismo - e vantagens correspondentes no otimismo. Por exemplo, 122 homens que tiveram um primeiro ataque cardíaco foram avaliados quanto ao seu grau de otimismo ou pessimismo. Oito anos depois, dos 25 mais pessimistas, 21 haviam morrido;
dos 25 mais otimistas, apenas seis. A perspectiva mental deles revelou-se um melhor previsor de sobrevivência do qualquer outro fator médico de risco, incluindo a extensão do dano causado ao coração no primeiro ataque, bloqueio de artéria, nível de colesterol ou pressão do sangue. E em outra pesquisa, os pacientes mais otimistas entre os que iam passar por uma cirurgia de ponte de safena tiveram uma recuperação muito mais rápida e menos complicações médicas durante e após a cirurgia do que a maioria dos pacientes mais pessimistas.
Como seu primo camal otimismo, a esperança tem poder curativo. As pessoas muito esperançosas são, compreensivelmente, mais capazes de resistir em circunstâncias difíceis, incluindo problemas médicos. Num estudo de pessoas paralisadas por danos na coluna, as mais esperançosas puderam conquistar maiores níveis de mobilidade física, em comparação com outros pacientes com níveis semelhantes de danos, pois essa tragédia médica envolve tipicamente um homem que fica paralítico na casa dos vinte anos por um acidente e assim ficará pelo resto da vida. A maneira como ele reage

emocionalmente terá vastas Conseqüências para a medida com que fará os esforços que Ihe podem trazer maior funcionamento físico e social
o motivo exato pelo qual uma perspectiva otimista ou pessimista tem Consequências para a saúde é uma questão aberta a várias explicações. Uma das teorias sugere que o pessimismo leva à depressão, que por sua vez interfere com a resistência do sistema imunológico a tumores e infecções - uma especulação não comprovada até o presente. Ou pode dar-se que os pacientes pessimistas se descuidem de si mesmos - alguns estudos constataram que os pessimistas fumam e bebem mais, e fazem menos exercício que os otimistas, e são em geral mais descuidados com seus hábitos de saúde. Ou pode um dia descobrir-se que a fisiologia da esperança, de algum modo, é em si biologicamente proveitosa para a luta do corpo contra a doenca.
Com uma Ajudazinha dos Amigos:
O Valor Médico dos Relacionamentos
Acrescentem-se os sons do silêncio à lista de riscos emocionais para a saúde-e laços emocionais estreitos à lista de fatores protetores. Estudos feitos durante duas décadas, envolvendo mais de trinta e sete mil pessoas, mostram que o isolamento social a sensação de que não se dispõe de ninguém com quem partilhar os sentimentos privados ou ter um contato íntimo -duplica as possibilidades de doença ou morte. O isolamento em si, concluiu um comunicado de 1987 na revista Science, "é tão importante para as taxas de mortalidade quanto o fumo, a alta pressão sanguínea, o colesterol alto, a obesidade e a falta ta de exercício físico". Na verdade, o fumo aumenta o risco de mortalidade por um fator de apenas 1,6, enquanto o isolamento social o faz por um fator de 2,0, o que o torna um risco maior para a saúde.
O isolamento é mais grave para os homens do que para as mulheres Os homens isolados tinham de duas a três vezes mais probabilidades de morrer do que outros com estreitos laços sociais; para as mulheres isoladas, o risco era uma vez e meia maior do que para as outras com mais ligações sociais. A diferença entre homens e mulheres no impacto do isolamento talvez se deva ao fato de os relacionamentos das mulheres tenderem a ser mais emocionalmente estreitos que os dos homens; uns poucos fios desses laços sociais para uma mulher são mais
reconfortantes que o mesmo pequeno número de amizades para um homem.
Claro, solidão não é a mesma coisa que isolamento; muitas pessoas que vivem sós ou vêem poucos amigos estão satisfeitas e saudáveis. É antes a sensação subjetiva de estar isolado das pessoas, e não ter para quem se voltar, que constitui titui um risco médico. Essa constatação é sinistra, em vista do crescente isolamento gerado pelo hábito de ver TV sozinho e a decadência de hábitos sociais como clubes e visitas nas modernas sociedades urbanas, e sugere um maior valor para os grupos de auto-ajuda tipo Alcoólicos Anônimos, como comunidades subst tutas.
O poder do isolamento como fator de risco de mortalidade e o poder curativo dos laços estreitos podem ser vistos no estudo de cem pacientes de transplante de medula óssea. Entre os pacientes que sentiam que tinham forte apoio emocional dos cônjuges, família ou amigos, 54 por cento sobreviveram aos transplantes após dois anos, contra apenas 20 por cento entre os que haviam comunicado pouco apoio desse tipo. Do mesmo modo, idosos que sofrem ataques cardíacos, mas têm duas ou mais pessoas em sua vida com quem podem contar como apoio emocional, têm mais de duas vezes mais probabilidades de sobreviver além de um ano após um ataque do coração do que as pessoas que não têm esse apoio.

Talvez o testemunho mais revelador da potência curativa dos laços emocionais seja um estudo sueco publicado em 1993.41 Ofereceu-se a todos os homens que viviam na cidade sueca de Goteborg, nascidos em 1933, um exame médico gratuito;
sete anos depois, os 752 que se apresentaram para o exame foram procurados de novo. Do total, 41 haviam morrido nos anos transcorridos desde então.
Os homens que haviam comunicado originalmente estar sob intensa tensão emocional tinham uma taxa de mortalidade três vezes maior que os que disseram que suas vidas eram calmas e plácidas. A perturbação emocional devia-se a fatos como um sério problema financeiro, insegurança no emprego ou ser forçado a deixá-lo, ser objeto de um processo legal ou passar por um divórcio. Três ou mais desses problemas no ano anterior ao exame era um fator de previsão mais seguro de morte nos sete anos seguintes do que indicadores médicos como alta pressão sanguínea, alta concentração de triglicerídeos no sangue, ou altos níveis de colesterol. .
Contudo, entre os homens que disseram ter uma rede confiável de intimidade esposa, amigos íntimos e outros semelhantes não houve qualquer relação entre altos níveis de tensão e taxa de mortalidade. O fato de ter pessoas para quem se voltar e com quem conversar, pessoas que podiam oferecer consolo, ajuda e sugestões, protegia-os do impacto mortal dos rigores e traumas da vida.
A qualidade dos relacionamentos, além do simples número deles, parece fundamental para amortecer a tensão. Os relacionamentos negativos cobram seu preço. As discussões conjugais, por exemplo, têm um impacto negativo sobre o sistema imunológico. Um estudo de colegas de quarto na universidade constatou que quanto mais eles antipatizavam um com o outro, mais susceptíveis eram a resfriados e gripes, e com mais freqüência iam ao médico. John Caciopp°, o psicólogo da Universidade do Estado de Ohio que fez o estudo dos colegas de quarto, me disse:
São os relacionamentos mais importantes na vida da gente, as pessoas que a gente vê dia sim, dia não, que parecem ser cruciais para a nossa saúde. E quanto mais significativo o relacionamento em nossa vida, mais conta para a nossa sa saúde
O Poder Curativo do Apoio Emocional
Em As Alegres Aventuras de Rohin Hood, Robin aconselha a um jovem seguidor:
conte-nos seus problemas e fale livremente. Uma enxurrada de palavras sempre descarrega as mágoas do coração; é como abrir a comporta onde a represa está transbordando." Este exemplo de sabedoria popular tem grande mérito; descarregar um coração angustiado parece ser um bom remédio. A corroboração científica do conselho de Robin vem de James Pennebaker, psicólogo da Universidade Metodista do Sul, que mostrou numa série de experiências que fazer as pessoas falarem sobre os pensamentos que mais as perturbam tem um efeito médico benéfico. O método dele é admiravelmente simples: pede às pessoas que escrevam quinze ou vinte minutos por dia, dutante mais ou menos cinco dias, sobre, por exemplo, "a mais traumática experiência de toda a sua vida", ou alguma preocupação premente no momento. O que as pessoas escrevem pode ser inteiramente para elas mesmas, se quiserem.
O efeito final desse confessionário é impressionante: maior função imunológica, quedas significativas de visitas a centros de saúde nos seis meses seguintes, tes menos dias de ausência no trabalho, e até melhor função enzimática do fígado.
Além disso, aqueles cujos textos mostravam mais sinais de pensamentos turbulentos foram os que tiveram maior melhora na função imunológica. Surgiu um padrão específico como a forma "mais saudável" de extravasar sentimentos perturbadores: primeiro

expressar um alto nível de tristeza, ansiedade, ira quaisquer sentimentos perturbadores que o tópico evocasse; depois, no correr dos dias seguintes, tecer uma narrativa, encontrando algum sentido no trauma ou esforço.
Esse processo, claro, parece semelhante ao que acontece quando as pessoas examinam tais problemas na psicoterapia. Na verdade, as constatações de Pannebaker sugerem um motivo pelo qual outros estudos mostram que pacientes médicos que recebem psicoterapia além da cirurgia ou tratamento médico muitas vezes se dão melhor em termos médicos do que os que recebem apenas tratamento médico.
Talvez a mais poderosa demonstração do poder clínico do apoio emocional esteja nos grupos, na Faculdade de Medicina da Universidade de Stanford, para mulheres com avançado câncer metastático no seio. Após um tratamento inicia que muitas vezes incluíra cirurgia, o câncer dessas mulheres voltara e espalha va-se por todo o corpo. Era só uma questão de tempo, clinicamente falando para que a doença, expandindo-se, as matasse. O próprio Dr. David Spiegel, que
fez o estudo, ficou espantado com as constatações, como ficou a comunidade médica: as mulheres com avançado câncer no seio que iam a reuniões regulares com outras sobreviviam duas vezes mais que as com a mesma doença que a enfrentavam sozinhas.
Todas as mulheres receberam a assistência médica padrão; a única diferença era que algumas também freqüentavam os grupos, onde podiam desabafar com outras que compreendiam o que elas enfrentavam e estavam dispostas a ouvir os seus temores, sua dor e ira. Muitas vezes esse era o único lugar onde as mulheres podiam ser francas sobre essas emoções, porque as outras pessoas em suas vidas temiam falar-lhes do cancer e da morte iminente delas. As mulheres que freqüentavam os grupos viveram mais três anos e um mês, em média, enquanto as que não freqüentavam os grupos morreram, em média, em um ano e sete meses um ganho em expectativa de vida para essas pacientes além do alcance de qualquer remédio ou outro tratamento médico. Como me disse o Dr.
Jimmie Holland, oncologista psiquiátrico chefe do Sloan-Kettering Memorial Hospital, um centro de tratamento de câncer na Cidade de Nova Iorque:
- Todo paciente de cancer devia estar num grupo desses.
Na verdade, se fosse uma nova droga que produzisse essa maior expectativa de vida, as empresas farmacêuticas estariam se engalfinhando para produzi-la.

LEVANDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL AOS CUIDADOS MÉDICOS

No dia em que um checkup de rotina encontrou um pouco de sangue em minha urina, meu rnédico me mandou fazer um teste de diagnóstico em que me injetaram uma tintura radiativa. Fiquei deitado numa mesa, enquanto uma máquina de raios X acima fazia sucessivas imagens do avanço da tintura pelos meus rins e bexiga. Eu tinha companhia no teste: um amigo íntimo, médico, por acaso me fazia uma visita de alguns dias e ofereceu-se para ir ao hospital comigo.
go. Ficou sentado na sala enquanto a máquina de raio X, num trilho automáticO, rodava em busca de novos ângulos de câmera, zumbia e soltava estalidos; zumbia e soltava estalidos.
O teste levou uma hora e meia. No fim, um especialista em rins entrou correndo na sala, apresentou-se às pressas e desapareceu para ir ver as chapas. Não voltou para me dizer o que elas mostravam.
Quando deixávamos a sala de exame, meu amigo e eu passamos pelo nefrologista. Sentindo-me abalado e um tanto estonteado pelo teste, não tive a presença de espírito de

fazer a única pergunta que tinha em mente durante toda a manhã. Mas meu companheiro, o médico, fez:
Doutor - disse o pai de meu amigo morreu de cancer na bexiga. Ele está ansioso para saber se o senhor viu algum sinal de cancer nas chapas.
Nada de anormal - foi a sucinta resposta do nefrologista, que corria para seu próximo compromisso
Minha incapacidade de fazer a única pergunta que mais me importava é repetida mil vezes por dia em hospitais e clínicas por toda parte. Um estudo de pacientes em salas de espera de médicos constatou que cada um tinha uma média de três ou mais perguntas a fazer ao médico que iam consultar. Mas quando deixavam o consultório, uma média de apenas uma e meia dessas perguntas fora respondida. Essa constatação revela uma das muitas formas como as necessidades emocionais dos pacientes ficam sem atendimento da medicina modema.
Perguntas não respondidas alimentam incerteza, medo, catastrofização. E levam os pacientes a resistir a seguir regimes de tratamento que não entendem plenamente.
Há muitas formas de a medicina expandir sua visão da saúde e incluir as realidades emocionais da doença. Entre outras, oferecer rotineiramente aos pacientes informação essencial mais completa para as decisões que eles têm de tomar sobre sua própria assistência médica; alguns serviços hoje oferecem a qualquer consulente a última palavra na busca por computador da literatura médica do que os aflige, para que sejam parceiros mais iguais de seus médicos, tomando decisões informadas. Outro método são os programas que, em poucos minutos, ensinam aos pacientes a ser eficientes interrogadores de seus médicos, para que, quando tiverem três perguntas enquanto esperam ser atendidos, saiam do consultório com três respostas.
Os momentos em que os pacientes enfrentam uma cirurgia ou testes invasores e dolorosos são prenhes de ansiedade - e uma oportunidade ideal para lidar com a dimensão emocional. Alguns hospitais criaram instruções pré-cirurgia que os ajuda a aliviar seus temores e lidar com seus desconfortos - por exemplo, ensinandO aos pacientes técnicas de relaxamento, respondendo a suas perguntas muitO antes da cirurgia, e dizendo-lhes vários dias antes dela precisamente o que é provável que vão sentir durante a recuperação. Resultado: os pacientes recuperam-se da cirurgia uma média de dois a três dias mais cedo.
Ser paciente num hospital é uma experiência tremendamente solitária e desamparada. Mas alguns hospitais começaram a projetar quartos onde membros da família podem ficar com os pacientes, cozinhando e cuidando deles como o fariam em casa - um passo progressista que, ironicamente, é rotina em todo o Terceiro Mundo.
O treinamento para relaxar ajuda os pacientes a lidar com parte da angustia que trazem os sintomas, e também com as emoções que podem estar provocando ou exacerbando esses sintomas. Um modelo exemplar é a Clínica de Redução da Tensão de Jon Kabat-Zinn, no Centro Médico da Universidade de Massachusetts que oferece aos pacientes um curso de dois meses e meio de conscientiza ção e ioga; a ênfase é em tomar consciência dos episódios emocionais à medida que ocorrem, e no cultivo de uma prática diaria que proporciona profundo relaxamento. Os hospitais fizeram fitas de instrução do curso que podem ser vistos nos televisores dos pacientes uma dieta emocional muito melhor para os acamados que a gororoba habitual das telenovelas.

Relaxamento e ioga estão também no centro do programa inovador para o tratamento de doenças cardíacas criado pelo Dr. Dean Ornish. Após um ano desse programa, que incluía uma dieta pobre em gordura, os pacientes com problema cardíaco suficientemente severo para merecer uma ponte de safena na verdade revertiam a acumulação das placas que obstruíam as artérias. Ornish disse-me que o treinamento para relaxar é uma das partes mais importantes do programa. Como o de Kabat-Zinn, aproveita o que o Dr. Herbert Benson chama de "resposta de relaxamento", o oposto fisiológico da estimulação da tensão que contribui para um tão amplo espectro de problemas médicos.
Finalmente, há o valor terapêutico extra do médico ou enfermeiro empático, sintonizado com os pacientes, capaz de ouvir e se fazer ouvido. Isso significa promover uma "assistência centrada no relacionamento", reconhecer que o relacionamento entre médico e paciente é em sim um fator importante. Esses relacionamentos seriam mais prontamente estimulados se a formação médica incluísse algumas ferramentas básicas de inteligência emocional, sobretudo autoconsciência e as artes da empatia e do saber ouvir.

POR UMA MDICINA QUE SE ENVOLVE

Esses passos são um começo. Mas para a medicina ampliar sua visão e abarcar o impacto das emoções, devem-se levar a sério duas grandes implicações das descobertas científicas:

1. Ajudar as pessoas a lidar melhor com seus sentimentos perturbadores - ira, ansiedade, depressao, pessimismo e solidão é uma forma de prevenir a doença.

Como os dados mostram que a toxicidade dessas emoções, quando crônicas, está no mesmo nível do hábito de fumar, ajudar as pessoas a lidar melhor com elas tem, potencialmente, um dividendo médico tão grande quanto conseguir que os fumantes deixem de fumar. Uma das maneiras de fazer isso que poder ter amplos efeitos na saúde pública seria transmitir as mais básicas aptidões da inteligência emocional às crianças, de modo a tomá-las hábitos de toda a vida outra estratégia preventiva com dividendos seria ensinar controle de emoção pessoas que se aproximam da idade da aposentadoria, uma vez que o bem-est;
emocional é um dos fatores que determinam se a pessoa velha declina ou floresce. Um terceiro alvo seriam as chamadas populações em risco os muito pobres as mães solteiras que trabalham fora, os moradores de bairros de alta criminalidade e outros tais que vivem sob extraordinária pressão dia sim, dia não, e que por isso poderiam se dar melhor em termos médicos com ajuda para lidar com o custo emocional dessas tensões.

2. Muitos pacientes podem beneficiar-se mensuravelmente quando suas necessidades psicológicas sao cuidadas juntamente com as puramente médicas

Embora seja um passo para uma assistência mais humana quando um médico ou enfermeiro oferece conforto e consolo a um paciente angustiado, é possível fazer mais. Mas a assistência emocional é uma oportunidade demasiadas perdida na maneira como se pratica a medicina hoje; um ponto cego para medicina. Apesar dos crescentes dados sobre a utilidade médica do atendimen to a necessidades emocionais, além dos indícios em apoio das ligações entre centro emocional do cérebro e o sistema imunológico, muitos médicos continua:
céticos sobre se as emoções de seus pacientes contam alguma coisa em term(clínicos, descartando os indícios a favor como triviais e anedóticos, cotr periferia", ou pior, como exageros de alguns poucos que querem promover-se

Embora um número cada vez maior de pacientes busque uma medicina ma humana, ela está se tornando uma espécie ameaçada. Claro, ainda há médico e enfermeiros dedicados, que dispensam aos pacientes uma atenção carinho e sensível. Mas a própria cultura em mudança da medicina, à medida que torna mais ligada a imperativos empresariais, torna essa atenção cada vez ma difícil de encontrar.
Por outro lado, pode haver uma vantagem comercial na medicina human os primeiros indícios sugerem que tratar perturbações emocionais nos paciente poupa dinheiro sobretudo na medida em que impede ou retarda o início da doença ou ajuda os pacientes a curar-se mais depressa. Num estudo de paciente velhos com fratura da bacia na Faculdade de Medicina Mt. Sinai, na Cidade Nova Iorque e na Universidade do Noroeste, os pacientes que receberam terapia para depressão, além da ortopédica normal, deixaram o hospital uma média de dois dias antes; a economia total para as centenas de pacientes foi de 97,361 dólares em despesas médicas.
.
Essa atenção também deixa os pacientes mais satisfeitos com seus médicos e ~ PARTE QUATRO tratamento. No emergente mercado médico, onde os pacientes muitas vezes têm `~'~ a opção de escolher entre planos de saúde concorrentes, os níveis de satisfação sem dúvida entram na equação dessas decisões muito pessoais - experiência frustrantes levam os pacientes a buscar assistência em outra parte, enquanto as agradáveis se traduzem em lealdade. ~ ~ J Finalmente, a ética médica pode exigir uma tal visão. Um editorial no Journal of the Amencan Medical Association, comentando um comunicado de que a ~)~;
depressão aumenta cinco vezes a probabilidade de morte após o tratament de um ataque cardíaco, observa: "A clara demonstração de que fatores psicológicos ~ ~ Al~ como depressão e isolamento social distinguem os pacientes de doenças i (J cardíacas como de alto risco significa que seria andético não começar a tratar esses fatores.
Se as constatações sobre emoções e saúde significam alguma coisa, é que não ~r~ é adequada a assistência médica que ignora como as pessoas se sentem enquanto combatem uma doença crônica ou séria. É hora de a medicina aproveitar mais, metodicamente, a vantagem da ligação entre emoção e saúde. O que hoje é exceção pode e deve fazer parte da tendência geral, para que uma medicina mais atenciosa nos chegue a todos. No mínimo, isso tornaria a medicina mais humana. E, para alguns, pode apressar o curso da recuperação. "Compaixão", como disse um paciente numa carta aberta a seu cirurgião, "não é só segurar a mão. É um bom remédio.
I
_ ~.

12 O Cadinho Familiar

É uma pequena tragédia familiar. Carl e Ann mostram a filha Leslie, de ape nas cinco anos, como usar um video game novinho em folha. Mas, quando Lesli começa a jogar, as ansiosas tentativas dos pais de "ajudar" parecem simplesmen te atrapalhar. Ordens contraditórias voam para todos os lados.
Pra direita, pra direita: pare aí. Pare aí. Pare! - grita a mãe, Ann, a voz tornando-se cada vez mais intensa e ansiosa à medida que Leslie, chupando os lábios para dentro e de olhos arregalados para a tela do vídeo, se esforça para seguir essas orientações.

Está vendo, não alinhou... pra esquerda! Pra esquerda! - ordena brusca mente Carl, o pai.
Enquanto isso Ann, revirando os olhos de frustração, berra em resposta a conselho dele:
- Pare! Pare!
Leslie, sem poder satisfazer o pai ou a mãe, retorce o queixo de tensão espreme os olhos, que se enchem de lágrimas.
Os pais se põem a discutir, ignorando as lágrimas da menina.
Ela não está movendo o joystic tanto assim diz Ann a Carl, exasperada Enquanto as lágrimas começam a rolar pelas faces de Leslie, nenhum dos pais dá qualquer sinal de notar ou ligar. Quando Leslie ergue a mão para enxugar os olhos, o pai corta:
Tudo bem, pegue esse joystick .. vai precisar estar pronta pra disparar.
Tudo bem, pegue!
E a mãe berra:
Tudo bem, mexa só um pouquinho!
Mas a essa altura Leslie soluça baixinho, sozinha com sua angústia.
Em momentos assim, as crianças aprendem profundas lições. Para Leslie, uma das conclusões desse doloroso diálogo talvez seja de que nem seus pais nem ninguém mais se importa com o que ela sente. Quando momentos assim se repetem incontáveis vezes durante a infância, transmitem algumas das mais fundamentais mensagens emocionais de toda uma vida lições que podem determinar o curso de uma vida. A vida familiar é nossa primeira escola de aprendizado emocional; nesse caldeirão íntimo aprendemos como nos sentir em relação a nós mesmos e como outros vão reagir a nossos sentimentos; como pensar e que escolhas temos ao reagir; como ler e manifestar esperanças e temores. Esse aprendizado emocional atua não apenas por meio das coisas que os pais fazem e dizem diretamente às crianças, mas também nos modelos que oferecem para lidar com os próprios sentimentos e os que passam entre marido e mulher. Alguns pais são professores emocionais talentosos, outros atrozes.
Centenas de estudos mostram que a maneira de os pais tratarem os filhos com rígida disciplina ou empática compreensão, indiferença ou simpatia, e assim por diante tem conseqüências profundas e duradouras para a vida emocional da criança. Mas só recentemente surgiram dados concretos mostrando que o fato de ter pais emocionalmente inteligentes é em si de enorme proveito para a criança. A maneira como um casal lida com os sentimentos entre si além do seu trato direto com a criança passa poderosas lições a elas, que são aprendi zes astutas, sintonizadas com os mais sutis intercambios emocionais na família.
Quando equipes de pesquisa chefiadas por Carole Hooven e John Gottman, na Universidade de Washington, fizeram uma microanálise das interações em casais sobre como os cônjuges tratavam os filhos, constataram que os mais emocionalmente competentes no casamento eram também os mais eficientes na ajuda aos filhos em seus altos e baixos emocionais.
As famílias eram vistas pela primeira vez quando um de seus filhos tinha apenas cinco anos, e de novo quando chegava aos nove. Além de observar os pais conversarem um com o outro, a equipe de pesquisa também observava as famílias (incluindo a de Leslie) quando o pai ou a mãe tentavam mostrar ao filho pequeno como operar um video game - uma interação aparentemente inócua, mas bastante reveladora sobre as correntes emocionais entre pais e filhos.

Alguns pais e mães eram como Carl e Ann: impositivos, perdendo a paciência com a inépcia do filho, elevando a voz enojados ou exasperados, às vezes até mesmo chamando o filho de 'idiota" em suma, deixando-se tomar pela mesma tendência ao desprezo e ao nojo que corrói um casamento. Outros, porém, eram pacientes ientes com os erros dos filhos, ajudando-o a entender o jogo à sua própria maneira sem impor a vontade dos pais. A sessão de videogame era um barômetro surpreendentemente poderoso do estilo emocional dos pais.
Os três mais comuns estilos paternos emocionalmente ineptos revelaram ser:
Ignorar inteiramente os sentimentos. Esses pais tratam a perturbação emocional do filho como triviais ou uma chateação, uma coisa que deven esperar passar. Não aproveitam os momentos emocionais como uma oportunidade de aproximar-se mais do filho ou ajudá-lo a aprender lições de competência emocional
Ser demasiado laissez-faire. Esses pais notam como o filho se sente, mas afirmam está ótimo até mesmo, digamos, batendo. Como os que ignoram o sentimentos da criança, estes pais raramente intervêm para mostrar ao filho uma resposta emocional alternativa.
Tentam aliviar todas as perturbações e por exemplo, usam barganhas e subornos para fazer a criança deixar de ficar triste ou zangada.
Mostrar desprezo, não respeitar a maneira como a criança se sente.
Esses pais são tipicamente desaprovadores, severos nas críticas e nos castigos Podem, por exemplo, proibir qualquer manifestação de raiva da criança, apelar para os castigos ao menor sinal de irritabilidade. São os pais que berram irados com a criança que tenta dar a sua versão da história:
" Não me responda!"
Finalmente, há pais que aproveitam a oportunidade da perturbação do filho para agir como uma espécie de treinador ou mentor emocional. Levam os sentimentos dele bastante a sério para tentar entender exatamente o que perturba (Está zangado porque Tommy o magoou?") e ajudá-lo a encontrar meios positivos de aliviar seus sentimentos ("Em vez de bater nele, por que não procura um brinquedo para brincar sozinho até sentir vontade de voltar a brincar com ele?")
Para serem treinadores eficientes assim, os pais devem ter eles próprios umc compreensão bastante boa dos rudimentos da inteligência emocional. Uma das lições emocionais básicas para uma criança, por exemplo, é como separa: sentimentos;
um pai demasiado dessintonizado, digamos, por sua própria tristeza não pode ajudar o filho a compreender a diferença entre lamentar uma perda sentir-se triste num filme triste e a tristeza que resulta quando alguma coisa ruin acontece a alguém de quem a criança gosta. Além dessa distinção, há intuiçõe mais sofisticadas, como a de que a ira é muitas vezes provocada primeiro pelo fato de alguém se sentir magoado.
À medida que as crianças crescem, mudam as lições emocionais específicas para as quais estão prontas e precisando. Como vimos no Capítulo 7, as lições de empatia começam na infância, com pais que se sintonizam com os sentimentos de seus bebês. Embora algumas aptidões emocionais sejam aperfeiçoadas com amigos no correr dos anos, pais emocionalmente aptos muito podem fazer para ajudar os filhos com cada um dos elementos básicos da inteligência emocional aprender a reconhecer, controlar e canalizar os sentimentos; empatizar; e lidar com os sentimentos que surgem nos relacionamentos.
O impacto sobre as crianças de pais assim é extraordinariamente grande A equipe da Universidade de Washington constatou que quando os pais são emocionalmente aptos,

comparados com os que não lidam bem com os sentimentos, os filhos compreensivelmente se dão melhor, mostram mais afeição e têm menos tensão com eles. Mas além disso, essas crianças também são melhores no lidar com as próprias emoções, mais eficientes no aliviar-se quando perturbadas, e se perturbam com menos freqüência. São também mais relaxadas biologicamente, com baixos níveis de hormônios de tensão e outros indicadores fisiológicos de estimulação emocional (um padrão que, se mantido pela vida afora, bem pode augurar melhor saúde física, como vimos no Capítulo 11). Outras vantagens são sociais: essas crianças são mais populares e gozam de mais simpatia de seus pares, e os professores as vêem como mais socialmente hábeis. Pais e professores igualmente classificam-nas como tendo menos problemas comportamentais tipo rudeza ou agressividade. Por fim, há benefícios cognitivos; essas crianças prestam mais atenção e, portanto, aprendem melhor.
Mantendo o Ql constante, as crianças de cinco anos que tiveram pais bons treinadores dravam melhores notas em matemática e leitura ao atingirem a terceira série (um poderoso argumento em defesa do ensino da inteligência emocional para o aprendizado, além da vida). Assim, os dividendos para os filhos de pais emocionalmente aptos são uma surpreendente quase estonteante gama de vantagens em todo o espectro de inteligência emocional e além.
UM CORAÇÃO DE VANTAGEM
O impacto dos pais sobre a competência emocional começa no berço. O Dr. T.
Berry Brazelton, eminente pediatra de Harvard, tem um teste de diagnóstico simples para a perspectiva básica do bebê em relacão à vida. Oferece dois blocos a um bebê de oito meses, e depois mostra-lhe como quer que ele os junte. O bebê esperançoso sobre a vida, que tem confiança em suas próprias aptidões.
diz Brazelton, pega um bloco, o põe na boca, esfrega no cabelo, deixa cair pela borda da mesa, esperando para ver se a gente vai pegá-lo para ele. Quando a gente o faz, ele finalmente executa a tarefa exigida - junta os dois blocos. Depois olha para a gente com uma expressão radiante de expectativa, que diz: "Diga lá se eu não sou o máximo o máximo!”
Os bebês desse tipo têm uma boa dose de aprovação e estímulo dos adulto em suas vidas; esperam vencer nos pequenos desafios da vida. Em contraste, o bebês que vêm de lares demasiado soturnos, caóticos ou desleixados cumprem a mesma pequena tarefa de uma maneira que avisa que já esperam fracassar Não é que não juntem os blocos; entendem a instrução e têm coordenação para obedecer.
Mas mesmo quando o fazem, diz Brazelton, seu comportamento é de pobre diabo", uma expressão que diz: "Eu sou um inútil. Está vendo, fracassei.
provável que essas crianças atravessem a vida com uma perspectiva derrotista não esperando encorajamento nem interesse dos professores, não tendo praze na escola, e talvez acabando por abandonar os estudos.
A diferença entre as duas perspectivas crianças confiantes e otimistas versu as que esperam fracassar começa a tomar forma nos primeiros anos de vida Os pais, diz Brazelton, "precisam entender como seus atos podem ajudar a gera a confiança, curiosidade, prazer de aprender e compreensão de limites”
que ajudam as crianças a vencer na vida. Seu conselho é informado por um crescente conjunto de indícios que mostram como o sucesso escolar depende em surpreendente medida de características emocionais formadas nos anos que anteceder a entrada da criança na escola. Como vimos no Capítulo 6, por exemplo, a capacidade das crianças de

quatro anos de controlar o impulso de agarrar um marshmallow previa uma vantagem de 210 pontos em suas contagens no SAT quatorze anos depois.
A primeira oportunidade para moldar os ingredientes da inteligência emoci onal é nos primeiros anos, embora essas aptidões continuem a formar-se por todos os anos cle escola. As aptidões emocionais que as crianças adquirem na vida posterior formam-se em cima dessas dos primeiros anos. E essas aptidões, como vimos no Capítulo 6, são o alicerce essencial de todo o aprendizado.
Um trabalho do Centro Nacional de Programas Clínicos Infantis afirma que o sucesso na escola não é previsto tanto pelo capital de fatos da criança ou sua capacidade precoce de ler quanto por medidas emocionais e sociais:
ser seguro de si e interessado; saber que tipo de comportamento se espera e como frear o impulso para se comportar mal; ser capaz de esperar, seguir orientações e procurar ajuda junto ao, professores; e expressar suas necessidades quando em companhia de outras crianças.
Quase todos os alunos que se saem mal na escola, diz o trabalho, não têm um ou mais desses elementos de inteligência emocional (independente de também terem problemas cognitivos como incapacidade de aprender). A magnitude do problema não é pequena;
em alguns estados quase uma em cada cinco crianças repete a primeira série, e depois, com o passar dos anos, vai ficando ainda mais para trás dos colegas, tomando-se cada vez mais desencorajada ressentida e incômoda.
A disposição da criança para a escola depende do mais básico de todos os conhecimentos: como aprender. O trabalho relaciona os sete ingredientes-chave dessa aptidão fundamental - todos relacionados com a inteligência emocional 1. Confiança. O senso de controle e domínio do próprio corpo, comportamento e mundo; o senso da criança de que tem mais probabilidade de vencer do que fracassar naquilo que empreender e de que os adultos serão úteis.
2. Curiosidade. O senso de que descobrir coisas é positivo e dá prazer.
3. Intencionalidade. O desejo e capacidade de causar impacto e explorar isso com persistência. Está relacionado com o senso de competência, de ser eficiente.
4. Autocontrole. A capacidade de modular e controlar as próprias ações de formas apropriadas à idade; o senso de controle interno.
5. Relacionamento. A capacidade de entrosar-se com outros, baseada no 6. Capacidade de comunicar-se. O desejo e capacidade de trocar verbalmente idéias, sentimentos e conceitos com outros. Está relacionado ao senso de confiança nos outros e de prazer no entrosamento com eles, incluindo adultos.
7. Cooperatividade. A capacidade de equilibrar as próprias necessidades com as dos outros nas atividades de grupo.
Se a criança chega ou não, no primeiro dia de jardim-de-infância, com essas aptidões, depende muito de quanto seus pais e professores no pré-escolar lhe deram a atenção tipo um "Coração de Vantagem", o equivalente dos programas "Vantagem Inicial".
OBTENDO O BÁSICO EMOCIONAL
Digamos que um bebê de dois meses acorda às três da manhã e se põe a chorar.
A mãe entra e, na meia hora seguinte, o bebê mama saasfeito nos braços dela, que o olha com afeição, dizendo-lhe que está feliz por vê-lo, mesmo no meio da noite. O bebê, contente com o amor da mãe, volta a dormir.
Agora digamos que outro bebê de dois meses, que acordou chorando de madrugada é atendido ao contrário por uma mãe tensa e irritável, que acabou de adormecer uma hora

atrás, após uma briga com o marido. O bebê começa a ficar tenso assim que a mãe o pega dizendo-lhe: "Cale a boca! Eu não agüento mais nada! Vamos, vamos acabar logo com isso." Enquanto o bebê mama, a mãe mira com um olhar pétreo em frente, não para ele, revendo a briga com o marido, mais agitada à medida que pensa. O bebê, sentindo sua tensão, se contorce, enrijece e pára de mamar. "Não quer mais, não?" pergunta a mãe. "Então não mame." Com a mesma brusquidão o põe de volta no berço e sai danada da vida, deixando-o chorar até voltar a dormir, de exaustão.
Os dois cenários são apresentados no relatório do Centro Nacional para Programas Clínicos Infantis como exemplos dos tipos de interação que, se repetidos sempre, instilam sentimentos muito diferentes num bebê, sobre ele mesmo e suas relações mais íntimas. O primeiro bebê está aprendendo que se pode confiar em que as pessoas notem suas necessidades e ajudem, e que ele pode ser eficiente na busca de ajuda; o segundo está descobrindo que ninguém na verdade Ihe dá a mínima, que não se pode contar com as pessoas, e que seus esforços para conseguir consolação só se depararão com o fracasso. Claro, a maioria dos bebês tem pelo menos um gostinho dos dois tipos de interação. Mas na medida em que uma ou outra é típica de como os pais tratam um filho no correr dos anos, se transmitirão lições emocionais básicas sobre até onde a criança ança está segura no mundo, até onde se sente eficiente, e até onde os outros são confiáveis. Erik Erikson põe isso em termos de a criança vir a sentir uma "confiança básica" ou uma desconfiança básica.
Esse aprendizado emocional começa nos primeiros momentos da vida e continua por toda a infância. Todos os pequenos intercambios entre pais e filhos têm um subtexto emocional, e com a repetição dessas mensagens através dos anos, as crianças formam o núcleo de sua perspectiva e aptidões emocionais.
Uma menininha que não consegue resolver um quebra-cabeça, e pede ajuda à mãe atarefada, recebe uma mensagem se a resposta é o visível prazer da mãe com o pedido, e inteiramente outra se é um ríspido "Não enche - eu tenho coisa mais importante pra fazer. Quando tais encontros se tomam típicos de uma criança e um dos pais moldam as expectativas emocionais da criança sobre relacionamentos perspectivas que irão caracterizar o comportamento dela em todos os campos da vida, para melhor ou pior.
Os riscos são maiores para as crianças cujos pais se mostram grosseiramente ineptos imaturos, viciados em drogas, deprimidos ou cronicamente irados, ou Simplesmente sem rumo e vivendo vidas caóticas. É muito menos provável que pais assim dêem atenção adequada, quanto mais que se sintonizem com as necessidades emocionais de uma criança pequena. Os estudos constatam que a simples negligência pode ser mais prqudicial que o mau trato direto. Uma pesquisa com crianças maltratadas constatou que os jovens negligenciados eram os que pior se saíam: os mais ansiosos, desatentos e apáticos, alternadamente agressivos e retraídos. A taxa de repetição da primeira série entre eles era de 65 por cento.
Os três ou quatro primeiros anos de vida são um período em que o cérebro da criança cresce até cerca de dois terços de seu tamanho final, e evolui em capacidade num ritmo maior do que jamais voltará a fazer. Nesse período, ocorrem mais facilmente tipos-chave de aprendizado do que na vida posterior sendo o aprendizado emocional o principal entre eles. Nessa época, a tensão severa pode prejudicar os centros de aprendizado do cérebro (e, portanto, o intelecto). Embora, como iremos ver, isso possa ser remediado em certa medida por experiências na vida mais tarde, o impacto desse primeiro aprendizado

é profundo. Como resume um trabalho sobre a lição emocional chave dos primeiros quatro anos de vida, as conseqüências duradouras são grandes:
A criança que não consegue concentrar a atenção, que é mais desconfiada que confiante, mais triste ou zangada que otimista, mais destrutiva que respeitosa, e assoberbada de ansiedade, preocupada com fantasias assustadoras, e que se sente em geral infeliz consigo mesma uma criança assim tem pouca oportunidade em geral, quanto mais igual oportunidade, de reivindicar as possibilidades do mundo.
COMO CRIAR UM VALENTÃO
Muito se pode aprender sobre os efeitos para toda a vida de pais emocionalmente ineptos sobretudo seu papel no tomar as crianças agressivas em estudos longitudinais como um de 870 crianças do norte do estado de Nova Iorque, que foram acompanhadas dos oito aos trinta anos. Os mais beligerantes deles os mais rápidos em puxar brigas e que habitualmente usavam a força para impor sua vontade eram os que mais probabilidade tinham de haver abandonado a escola e, aos trinta anos, ter uma folha de crimes violentos. Também pareciam estar passando adiante sua tendência à violência: seus filhos, na escola primária eram exatamente os encrenqueiros que tinham sido os pais delinqüentes.
Há uma lição na forma como a agressividade é passada de geração a geração.
Tirando-se quaisquer tendências herdadas, os encrenqueiros quando adultos agiam de um modo que tornava a vida familiar uma escola de agressão. Como crianças, tiveram pais que os disciplinaram com arbitrária e implacável severidade; como pais, repetiam o padrão. Isso se aplicava quer tivesse sido o pai ou a mãe o identificado na infância como altamente agressivo. Meninas agressiva tornavam-se exatamente tão arbitrárias e altamente punidoras ao se tornarem mães quanto os meninos como pais. E embora castigassem os filhos com especial severidade, fora isso pouco se interessavam pela vida deles, na verdade ignorando-os a maior parte do tempo. Simultaneamente, ofereciam a essa crianças um exemplo vívido e violento de agressividade, um modelo que os filhos levavam consigo para a escola e as brincadeiras, e seguiam a vida inteira. Os pais não eram necessariamente maus, nem deixavam de querer o melhor para os filhos; em vez disso, pareciam simplesmente repetir o estilo de paternidade e matemidade que seus próprios pais haviam modelado para eles.
Num tal modelo de violência, essas crianças eram caprichosamente discipli nadas: se os pais estavam de mau humor, elas recebiam castigos severos; se de bom humor, podiam ficar impunes em casa. Assim, o castigo vinha não tanto pelo que a criança tinha feito, mas pelo humor do pai ou da mãe. Eis aí uma receita para sentimentos de inutilidade e desamparo, e para o senso de que as ameaças estão em toda parte e podem se abater a qualquer momento. Vista à luz da vida doméstica que gera a atitude combativa e desafiadora dessas crianças diante do mundo ao largo faz um certo sentido, por mais infeliz que continue sendo.
O que é desencorajador é como essas lições deprimentes são aprendidas cedo, e como são terríveis os custos para a vida emocional da criança.
MAUS-TRATOS: A EXTINÇÃO DA EMPATIA
Na bagunça de uma creche diária, Martin, de apenas dois anos e meio.
esbarrou numa menina, que, inexplicavelmente, abriu o berreiro. Martin tentou pegar a mão dela, mas a menina se afastou aos soluços. Ele deu-lhe tapinhas no braço.
Como continuassem as lágrimas, Martin desviou os olhos e gritou, repetidas vezes, cada vez mais rápido e mais alto:

- Pare já com isso. Pare já com isso!
Quando fez outra tentativa de dar-lhe tapinhas, ela tornou a resistir. Desta vez ele arreganhou os dentes como um cachorro rosnando, sibilando contra a menina a chorar.
Mais uma vez, pôs-se a dar-lhe tapinhas, mas os tapinhas nas costas logo se tomaram murros, e ele continuou batendo e batendo na coitada da menina, apesar das lágrimas dela.
Esse encontro perturbador demonstra como o mau trato, ser espancado repetidas vezes, ao sabor dos caprichos de um dos pais distorce a inclinação natural da criança para a empatia. A reação bizarra e quase brutal de Martin à
aflição da coleguinha de brincadeira é típica de crianças como ele, vítimas elas próprias de espancamento e outros maus tratos físicos desde muito pequenos.
A reação destaca-se em nítido contraste com as habituais súplicas e tentativas das crianças pequenas para consolar um coleguinha que chora, examinadas no Capítulo 7. A violenta reação de Martin a uma aflição na creche bem pode refletir as lições que ele aprendeu em casa sobre lágrimas e aflição: o choro é enfrentado a princípio com um peremptório gesto de consolo, mas se continua, a progressão vai de olhares e gritos maus às pancadas e à surra pura e simples. Talvez mais perturbador ainda, Martin já parece carecer da mais primitiva espécie de empatia o instinto de não mais agredir alguém já machucado. Aos dois anos e meio, exibia em botão os impulsos morais de um bruto cruel e sádico.
A maldade de Martin, em lugar da empatia, é típica de outras crianças como ele, já nessa tenra idade marcadas por severos maus-tratos físicos e emocionais em casa. Martin fazia parte de um grupo de nove dessas crianças, de um a três anos, observadas durante um período de duas horas em sua creche. As crianças maltratadas foram comparadas com outras nove, numa creche para famílias igualmente pobres e de grande tensão, mas que não sofriam maus-tratos físicos.
As diferenças no modo como os dois grupos reagiam quando outra criança se machucava ou perturbava eram nítidas. De vinte e três desses incidentes, cinco das nove crianças não maltratadas reagiram à perturbação de uma criança ao lado com preocupação, tristeza ou empatia. Mas em vinte e sete casos onde as crianças maltratadas podiam ter feito isso, nenhuma mostrou a mínima preocupação; ao contrário, reagiram à criança a chorar com manifestações de medo, ira, ou, como Martin, com um ataque físico.
Uma menina maltratada, por exemplo, armou uma expressão feroz, ameaçadora, para outra que caíra no choro. Um certo Thomas, de dois anos, outra das crianças maltratadas, ficou paralisado de terror quando ouviu uma criança chorando do outro lado da sala; quedou-se completamente imóvel, o rosto tomado de medo, as costas rigidamente eretas, a tensão aumentando à medida que o choro continuava como preparando-se para sofrer um ataque ele próprio. E Kate, de dois anos e quatro meses, também maltratada, foi quase sádica: escolhendo Joey, um menino menor, derrubou-o no chão com os pés e, uma vez ele caído, olhou-o e pôs-se a dar-lhe delicados tapinhas nas costas apenas para intensificar os tapas cada vez com mais força, ignorando o desespero do coleguinha. Continuou a atacá-lo, curvando-se para esmurrá-lo até ele afastar-se, arrastando-se.
Essas crianças, claro, tratam as outras como elas próprias foram tratadas. E a desumanidade dessas crianças maltratadas é simplesmente uma versão mais extremada vista em crianças cujos pais são críticos, ameaçadores e severos em seus castigos.

Essas crianças também tendem a não se preocupar quando os coleguinhas se machucam ou choram; parecem representar um extremo de uma progressão de frieza que culmina na brutalidade das crianças maltratadas. No caminho pela vida, como grupo, elas têm mais probabilidade de apresentar problemas cognitivos no aprendizado, ser mais agressivas e impopulares com os colegas (o que não admira, se sua brutalidade no pré-escolar é um prenúncio do futuro), mais inclinadas à depressão, e, como adultos, a meter-se em encrencas com a lei e cometer mais crimes violentos.
Essa ausência de empatia repete-se às vezes, se não freqüentemente, nas gerações seguintes, com pais brutais tendo sido eles próprios brutalizados pelos pais na infância. É um dramático contraste com a empatia em geral apresentada por filhos de pais protetores, que encorajam os filhos pequenos a mostrar interesse pelos outros e compreender como a maldade faz as outras crianças se sentirem Não tendo tais lições de empatia, essas crianças parecem não aprendê-la de modo algum.
O que talvez mais perturba nas crianças maltratadas é como parecem ter aprendido cedo a reagir como versões em miniatura de seus pais brutais. Mas em vista dos espancamentos que receberam às vezes como uma dieta diária, as lições emocionais são demasiado claras. Lembrem-se de que é nos momentos em que as paixões se exacerbam ou estamos em crise que as tendências primitivas dos centros límbicos do cérebro assumem um papel mais dominante. Nesses momentos, os hábitos que o cérebro emocional aprendeu repetidas vezes irão dominar, para melhor ou pior.
Ver como o próprio cérebro é moldado pela brutalidade pela força sugere que a infancia representa uma janela especial de oportunidade para lições emocionais. Essas crianças espancadas tiveram uma dieta inicial e constante de trauma. Talvez o mais instrutivo paradigma para entender o aprendizado pelo qual passaram essas crianças maltratadas esteja em ver como o trauma pode deixar uma marca duradoura no cérebro e como mesmo essas marcas bárbaras podem ser sanadas
Trauma e Reaprendizado Emocional
Som Chit, uma refugiada cambojana, recusou quando os três filhos Ihe pediram que comprasse metralhadoras AK47 de brinquedo para eles. Os garotos de seis, sete e nove anos queriam as armas para participar da brincadeira que alguns dos colegas de escola chamavam de Purdy. Na brincadeira, Yurdy, o vilão, usa uma submetralhadora para massacrar um grupo de crianças, e depois a volta contra si mesmo. Mas às vezes as crianças dão um final diferente: são elas que o matam.
Purdy era a macabra reencenação, por alguns dos sobreviventes, dos catastróficos acontecimentos de 17 de fevereiro de 1989, na Escola Primária Cleveland, em Stockton, Califómia. Ali, durante o recreio do meio-dia para crianças da primeira, segunda e terceira séries, Patrick Purdy que tinha ele próprio estudado na Cleveland uns vinte anos antes postou-se à beira do pátio e disparou rajadas e mais rajadas de balas 7,22 mm sobre as centenas de crianças que brincavam. Durante sete minutos, espalhou balas pelo pátio, depois encostou uma pistola na cabeça e matou-se. Quando a polícia chegou, encontrou cinco crianças mortas e vinte e nove feridas.
Nos meses seguintes, o jogo Purdy apareceu espontaneamente nas brincadeiras dos meninos e meninas da Cleveland, um dos muitos sinais de que aqueles sete minutos e seu resultado ficaram marcados na memória das crianças. Quando visitei a escola, que fica apenas a uma pequena corrida de bicicleta do bairro vizinho da Universidade do Pacífico onde eu próprio fui criado, fazia cinco meses ue Purdy transformara o recreio num pesadelo. Sua presença ainda era palpável embora os mais horríveis dos

sangrentos restos do tiroteio, enxames de buracos de balas, poças de sangue, pedaços de came, pele e couro cabeludo houvessem desaparecido na manhã seguinte após o incidente, lavados e pintados.
Aquela altura, as mais profundas marcas na Cleveland não estavam no prédio, mas na psique das crianças e do corpo docente, que tentavam continuar a vida de sempre Talvez mais impressionante fosse como a lembrança daqueles poucos minutos era revivida repetidas vezes por qualquer pequeno detalhe que tivesse a mínima semelhança. Um professor me disse, por exemplo, que uma onda de medo varrera a escola com o anúncio de que se aproximava o Dia de São Patricio; algumas criancas, de algum modo, conceberam a idéia de que o dia era em homenagem ao assassino, Patrick Purdy.
Sempre que ouvimos uma ambulância a caminho do asilo de velhos rua abaixo, tudo pára - disse-me outro professor.As crianças ficam todas à escuta para ver se ela pára aqui ou segue adiante.
Durante muitas semanas, muitas crianças ficavam aterrorizadas com os espelhos dos banheiros; correra na escola o boato de que a "Sangrenta Virgem Maria", uma espécie de monstro de fantasia, escondia-se ali. Semanas após o tiroteio, uma menina correra frenética à diretora da escola, Pat Busher, berrando:
- Estou ouvindo tiros! Estou ouvindo tiros!
O som era da corrente balançando num poste de teterball.
Muitas crianças tomaram-se supervigilantes, continuamente em guarda contra uma repetição do terror; alguns meninos e meninas passavam o recreio rondando perto das portas da sala de aula, não se atrevendo a sair para o pátio onde haviam ocorrido os assassinatos. Outros só brincavam ém grupos pequenos, colocando uma determinada criança de vigia. Muitos continuaram durante meses a evitar as áreas "más", onde as crianças haviam morrido.
As lembranças continuaram, também, como sonhos perturbadores, invadindo as mentes desprotegidas das crianças no sono. Além de pesadelos que repetiam o próprio tiroteio, elas eram invadidas por sonhos de ansiedade que as deixavam com apreensões de que também iriam morrer breve. Algumas tentavam dormir de olhos abertos para não sonhar.
Todas essas reações eram bem conhecidas dos psiquiatras como os sintomaschave do distúrbio da tensão pós-traumática (PTSD - do inglês post-traumatic stresS disorder) No centro desse trauma, diz o Dr. Spencer Eth, psiquiatra infantil especializado em PTSD nas crianças, está "a intrusa lembrança da ação violenta violenta central o golpe final com o punho, a faca entrando, o disparo de uma espingarda.
As lembranças são experiências perceptivas intensas - a visão, o som e o cheiro dos tiros:
os gritos ou o súbito silêncio da vítima; o espadanar do sangue; as sirenes da polícia".
Esses momentos vívidos, aterrorizantes, dizem hoje os neurocientistas tomam se lembranças impressas nos circuitos emocionais. Os sintomas são, na verdade sinais de uma amígdala superestimulada impelindo as vívidas lembranças do momento traumático a continuar invadindo a consciência. Como tal, as lembran ças traumáticas tomam-se gatilhos sensíveis, prontos para soar o alarme ao menor sinal de que o momento temido está para acontecer mais uma vez. Esse fenômeno de gatilho sensível é uma marca característica de todos os tipos de trauma emocional, incluindo os repetidos maus tratos físicos na infância.
Qualquer fato traumatizante pode gravar essas lembranças disparadoras na amígdala: um incêndio ou acidente de carro, uma catástrofe natural como terremoto ou furacão,

estupro ou assalto. Centenas de milhares de pessoas todo ano sofrem essas tragédias, e muitas ou a maioria saem delas com o tipo de ferimento emocional que deixa sua marca no cérebro.
Os atos de violência são mais pemiciosos que catástrofes naturais como os furacões porque, ao contrário das vítimas de um desastre natural, as de uma violência se sentem intencionalmente escolhidas como alvos de uma maldade.
Esse fato despedaça as crenças sobre a confiabilidade das pessoas e a segurança do mundo interpessoal, crenças que as catástrofes naturais deixam intatas. Num instante, o mundo social toma-se um lugar perigoso, em que as pessoas são ameaças potenciais à nossa segurança.
As crueldades humanas gravam na memória de suas vítimas um modelo que encara com mêdo qualquer coisa vagamente semelhante ao próprio ataque. Um homem que foi golpeado na nuca, sem ter visto o atacante, ficou tão amedrontado depois, que tentava andar na rua pouco à frente de uma velha, para sentir-se seguro de que não seria de novo atingido na nuca. Uma mulher assaltada por um homem que entrou num elevador com ela e a obrigou a sair a ponta de faca num andar desocupado ficou durante semanas com medo de entrar não só em elevadores, mas também no metrô ou qualquer outro espaço fechado onde pudesse sentir-se acuada; saiu correndo de seu banco quando viu um homem enfiar a mão no paletó como tinha feito o assaltante.
A marca do horror na memória e a supervigilância resultante podem durar a vida inteira, como constatou um estudo de sobreviventes do Holocausto. Quase cinqüenta anos depois de terem sofrido fome, o massacre de seus entes queridos e o terror constante nos campos de morte nazistas, as lembranças que os perseguiam continuavam vivas. Um terço dizia sentir um medo generalizado Quase três quartos disseram que ainda ficavam ansiosos com coisas que lembravam a perseguição nazista, como a visão de um uniforme, uma batida na porta, cães latindo, ou fumaça subindo de uma chaminé. Cerca de 60 por cento disseram que pensavam no Holocausto quase diariamente; mesmo meio século depois, até oito em dez ainda sofriam de pesadelos recorrentes. Como disse um sobrevivente:
Se você passou por Auschwitz e não tem pesadelos, você não é normal.
O HORROR CONGELADO NA LEMBRANÇA
Palavras de um veterano do Vietnã, de quarenta e oito anos, cerca de vinte e quatro anos depois de passar por um momento horrorizante numa terra distante:
Não consigo afastar a lembrança da mente! As imagens voltam como uma inundação em vívidos detalhes, provocadas pelas coisas mais inconseqüentes, como uma porta batendo, a visão de uma oriental, o contato com um tapete de bambu ou o cheiro de costeleta de porco frita. Ontem à noite eu fui para a cama, dormir bem para variar. Aí, de madrugada, veio uma tempestade e um trovão.
Acordei no mesmo instante, gelado de medo. Estou de volta ao vietnã, no meio da estacão das monções, em meu posto de sentinela. Estou convencido de que vou ser atingido na próxima rajada e morrer. As mãos geladas, mas suando pelo corpo inteiro. Sinto cada fio de cabelo da nuca eriçar-se. Não consigo respirar, o coracão martela. Sinto um cheiro úmido de enxofre. De repente, vejo o que restou de meu companheiro Troy... numa bandeja de bambu, mandada para nosso acampamento pelos vietcongues... o relâmpago e o trovão seguintes me abalam de tal modo que caiu no chão.
A lembrança horrível, vividamente nova e detalhada apesar de mais de duas décadas passadas, ainda tem o poder de causar nesse ex-soldado o mesmo medo que ele sentiu

naquele dia fatídico. O PTSD representa um perigoso rebaixamento do ponto de alarme, deixando a pessoa reagir aos momentos comuns da vida como se fossem emergências.
O circuito seqüestrador discutido no Capítulo 2 parece crítico no deixar uma marca tão poderosa na memória: quanto mais brutais, chocantes e horrendos os fatos que disparam o seqüestro da amígdala, mais indelével a lembrança. A base neural dessas lembranças parece ser uma generalizada alteração na química do cérebro posta em movimento por um único exemplo de terror arrasador.4 Embota as constatações do PTSD se baseiem tipicamente no impacto de um episódio, resultados semelhantes podem vir de crueldades infligidas num período de anos, como acontece com crianças sexual, física ou emocionalmente maltratadas.
O mais detalhado trabalho sobre essas mudanças no cérebro está sendo feito no Centro Nacional do Distúrbio da Tensão Pós-Traumática, uma rede de locais de pesquisa com base em hospitais da Administração dos Veteranos, onde há grandes concentrações dos que sofrem de PTSD entre veteranos do Vietnã e outras guerras. Foi de estudos sobre veteranos como esses que veio a maior parte do nosso conhecimento do PTSD. Mas essas intuições também se aplicam a crianças que sofreram severo trauma emocional, como as da Escola Cleveland
As vítimas de um trauma devastador talvez jamais voltem a ser as mesmas biologicamente disse-me o Dr. Dennis Chamey.S Psiquiatra de Yale, ele é diretor de neurociência clínica no Centro Nacional. Não importa se foi o incessante terror do combate, da tortura ou dos repetidos maus-tratos na infan cia ou uma experiência única, como ver-se preso num furacão ou quase morrer num acidente de carro. Toda tensão incontrolável pode ter o mesmo efeito biológico
A palavra-chave é incontrolável. Se as pessoas sentem que podem fazer alguma coisa numa situação catastrófica, exercer algum controle, por menor que seja, saem-se melhor, em termos emocionais, do que as que se sentem absolutamente impotentes. O elemento de impotência é que torna um determinado fato subjetivamente arrasador. Como me disse o Dr. John Krystal, diretor do Laboratório de Psicofarmacologia Clínica do centro:
- Digamos que alguém que é atacado com uma faca sabe se defender e age, enquanto outra pessoa na mesma situação pensa: "Estou morto." A pessoa impotente é a mais susceptível de PTSD depois. É a sensação de que a vida da gente está em perigo e a gente não pode fazer nada para escapar: é esse o momento em que começa a mudança no cérebro.
A impotência como o coringa na provocação do PTSD foi demonstrada em dezenas de estudos sobre pares de ratos de laboratório, cada um numa gaiola diferente, cada um recebendo leves mas, para um rato, bastante tensionantes choques elétricos de idêntica severidade. Só que um dos ratos tem uma alavanca em sua gaiola; quando ele a empurra, o choque cessa nas duas gaiolas.
Durante dias e semanas, os ratos recebem precisamente a mesma quantidade de choques. Mas o que tem o poder de desligar os choques sai sem sinais duradouros
de tensão. Só no rato impotente é que ocorrem as mudanças no cérebro induzidas pela tensão. Para uma criança que é alvejada no pátio de uma escola, que vê os coleguinhas sangrando e morrendo ou para um professor ali, incapaz de deter a carnificina a impotência deve ter sido palpável.
O PTSD COMO DISTÚRBIO LÍMBICO
Fazia meses que um enorme terremoto a jogara para fora da cama e a fizera sair gritando em pânico pela casa às escuras à procura do filho de quatro anos. Os dois passaram

horas abraçados na fria noite de Los Angeles, sob a proteção de um vão de porta, presos ali sem comida, água ou luz, com as sucessivas ondas de tremores posteriores revolvendo o solo a seus pés. Hoje, meses depois, ela já recuperou em grande parte do pânico imediato que se apoderava dela nos primeiros dias depois, quando o bater de uma porta a fazia começar a tremer de medo. O único sintoma que ficou foi a impossibilidade de dormir, um problema que só a ataca nas noites em que o marido está ausente como na noite do terremoto.

Os principais sintomas desse medo aprendido inclusive o tipo mais intenso, o PTSD podem ser explicados por mudanças nos circuitos límbicos que se concentram na amígdala. Algumas das mudanças-chave se dão no locus ceruleus, uma estrutura que regula a secreção pelo cérebro de suas substâncias, chamadas catecolaminas a adrenalina e a noradrenalina. Esses produtos neuroquímicos mobilizam o corpo para uma emergência; a mesma onda de catecolamina grava lembranças com uma força especial. No PTSD, esse sistema torna-se hiper-reativo, secretando doses extragrandes desses produtos químicos do cérebro, em resposta a situações que apresentam pouca ou nenhuma ameaça, mas que de algum modo são lembretes do trauma original, como as crianças da Escola Primária Cleveland que entravam em pânico quando ouviam uma sirene de ambulância semelhante às que tinham ouvido na escola após o tiroteio.

O locus ceruleus e a amígdala estão estreitamente ligados, junto com outras estruturas límbicas como o hipocampo e o hipotálamo: os circuitos das catecolaminas estendem-se até o córtex. Julga-se que as mudanças nesses circuitos es tão por trás dos sintomas do PTSD, que incluem ansiedade, medo, hipervigilância, fácil irritação e provocação, disposição para lutar-ou-fugir, e indelével codificação de intensas lembranças emocionais.8 Um estudo constatou que os veteranos do Vietnã com PTSD tinham 45 por cento menos receptores para deter a catecolamina do que homens sem esses sintomas o que sugere que o cére bro deles sofrera uma mudança duradoura, com mal controle da secreção de catecolamina.

Outras mudanças se dão no circuito que liga o cérebro límbico à glandula pituitária, que regula a liberação de CRF, o principal hormônio de tensão que o corpo secreta para mobilizar a resposta lutar-ou-fugir numa emergência. As mudanças levam a uma supersecreção desse hormônio - sobretudo na amígdala, hipotálamo e locus ceruleus alertando o corpo para uma emergência que na verdade não existe.

Como me disse o Dr. Charles Nemeroff, psiquiatra da Universidade Duke:

- O excesso de CRF faz a gente reagir com exagero. Por exemplo, se você é um veterano do Vietnã com PTSD e ouve o estampido do cano de descarga de um carro no estacionamento do shopping center, é o disparo de CRF que o inunda com os mesmos sentimentos do trauma original: você começa a suar, fica com medo, tem arrepios e tremores, pode ter flashbacks Nas pessoas que hipersecretam CRF, a reação de susto é superativa. Por exemplo, se você chegar sorrateiramente por detrás de alguém e bater as mãos de repente, verá um pulo de susto na primeira vez, mas não na terceira ou quarta. Mas as pessoas com excesso de CRF não se habituam: reagem tanto à quarta palma quanto à primeira.

Um terceiro conjunto de mudanças ocorre no sistema opióidico do cérebro que secreta endorfinas para amortecer a sensação de dor. Também ele se toma hiperativo. Esse circuito neural também envolve a amígdala, desta vez em combinação com uma região do córtex cerebral. Os opióides são produtos químicos do cérebro, poderosos agentes entorpecentes, como o ópio e outros narcóticos, seus primos químicos. Quando com altos

níveis de opióides ("a morfina própria do cérebro"), as pessoas têm uma maior tolerância à dor um efeito que foi observado em campos de batalha por cirurgiões que descobriram que soldados seriamente feridos precisavam de doses mais baixas de narcóticos para agüentar a dor do que civis com ferimentos muito menos sérios.
Alguma coisa semelhante parece ocorrer no PTSD. Mudanças na endorfina dão uma nova dimensão à mistura neural pela reexposição ao trauma: um entorpecimento de certas sensações. Isso parece explicar um conjunto de sintomas psicológicos "negativos" há muito notados no PTSD: anedonia (incapa-
cidade de sentir prazer) e um embotamento emocional generalizado, a sensação de estar isolado da vida ou do interesse pelos sentimentos dos outros. Os ínti mos dessas pessoas podem sentir essa indiferença como ausência de empatia. Ou tro possível efeito é a dissociação, incluindo a incapacidade de lembrar minutos, horas ou mesmo dias cruciais do fato traumático.
As mudanças gerais do PTSD também parecem tornar a pessoa mais susceptível a outras traumatizações. Vários estudos com animais constataram que mesmo expostos a uma tensão branda quando jovens, eram muito mais vulneráveis que os animais não tensos a mudanças no cérebro provocadas por um trauma mais adiante na vida (o que sugere a necessidade urgente de tratar crianças com PTSD).
Esse parece ser um dos motivos pelos quais, expostas a uma mesma catástrofe, uma pessoa fica com PTSD e outra não: a amígdala é preparada para descobrir perigo, e quando a vida Ihe apresenta mais uma vez um perigo concreto, seu alarme sobe ao mais alto volume.
Todas essas mudanças neurais proporcionam vantagens a curto prazo para lidar com as emergências sinistras e aflitivas que as causam. Sob pressão, a amígdala adapta-se para ficar altamente vigilante, estimulada, pronta para qualquer coisa, indiferente à dor, o corpo preparado para demandas físicas constantes, e no momento indiferente ao que poderiam de outro modo ser fatos intensamente perturbadores. Essas vantagens a curto prazo, porém, tornam-se problemas duradouros quando o cérebro muda tanto que elas se tomam predisposições, como um carro emperrado em perpétua marcha alta.
Quando a amígdala e as regiões a ela ligadas no cérebro adotam um novo ponto de partida num momento de trauma intenso, essa mudança de excitabilidade essa acrescida prontidão para disparar um seqüestro neural - significa que toda a vida está na iminência de tornar-se uma emergência, e mesmo um momento inocente pode causar uma explosão de medo desenfreado.
REAPRENDIZADO EMOCIONAL
Essas lembranças traumáticas parecem permanecer como pontos fixos da função cerebral porque interferem no aprendizado posterior especificamente, no reaprendizado de uma resposta mais normal a esses fatos traumatizantes. No medo adquirido como o PTSD, os mecanismos de aprendizado e memória se desorientam; também aqui, é a amígdala que é a chave entre as regiões do cére bro envolvidas. Mas na superação do medo adquirido, o neocórtex é fundamental.
Medo condicionado é o nome que os psicólogos empregam para o processo pelo qual uma coisa nem um pouco ameaçadora se torna temida por estar associada na mente de alguém a uma outra assustadora. Quando tais pavores são induzidos em animais de laboratório, observa Charney, os medos podem durar anos. A região-chave do cérebro que aprende, retém e age com base nessa resposta medrosa é o circuito entre os tálamos, amígdala e lobo pré-frontal a rota do seqüestro neural.

Em geral, quando alguém aprende a assustar-se com uma coisa por medo condicionado, o medo passa com o tempo. Isso parece se dar por um reaprendizado natural, à medida que o objeto temido é de novo encontrado sem nada ele realmente assustador. Assim, uma criança que adquire medo de cachorro porque foi perseguida por um rosnante pastor alemão vai aos poucos e naturalmente perdendo o medo se, digamos, se muda para a vizinhança de alguém que tem um pastor alemão simpático, e passa tempo brincando com o cachorro.
No PTSD espontâneo, não se dá o reaprendizado. Charney sugere que isso talvez se deva às mudanças do PTSD no cérebro, que são tão fortes que, na verdade, o seqüestro da amígdala ocorre toda vez que aparece alguma coisa mesmo vagamente reminiscente do trauma original, fortalecendo a rota do medo.
Isso quer dizer que não há uma só vez em que o que se teme se combine com um sentimento de calma a amígdala jamais reaprende uma reação mais branda.
A extincão do medo, observa, "parece envolver um processo de aprendizado ativo", que está ele próprio danificado nas pessoas com PTSD, "o que leva a anormal persistência de lembrancas emocionais".
Mas com as experiências certas, mesmo o PTSD pode passar; fortes lembranças emocionais, e os padrões de pensamento e reação que elas disparam podem mudar com o tempo. Chamey sugere que esse reaprendizado é cortical, O medo original entranhando na amígdala não vai embora completamente; em vez disso o córtex pré-frontal suprime ativamente o comando da amígdala para o resto do corpo responder com medo.
O problema é com que rapidez a gente se livra do medo aprendido?
pergunta Richard Davidson, o psicólogo da Universidade de Wisconsin que descobriu o papel do córtex pré-frontal esquerdo como um amortecedor de angústia.
Numa experiência de laboratório em que as pessoas primeiro aprendiam a ter aversão a um ruído alto um paradigma do medo aprendido, e um discreto paralelo do PTSD Davidson constatou que as pessoas que tinham mais atividade no córtex pré-frontal esquerdo superavam mais rapidamente o medo adquirido, o que também sugere um papel cortical na liberação da angústia aprendida.

REEDUCANDO O CÉREBRO EMOCIONAL

Uma das mais estimulantes descobertas sobre o PTSD veio de um estudo com sobreviventes do Holocausto, cerca de três quartos dos quais se constatou terem ativos sintomas de PTSD mesmo meio século depois. A descoberta positiva foi que um quarto dos sobreviventes outrora perturbados por tais sintomas não mais os tinham; de algum modo, os fatos naturais de suas vidas haviam contrabalançado o problema. Os que ainda tinham os sintomas mostravam indícios de mudanças cerebrais relacionadas à catecolamina típicas do PTSD - mas os que se haviam recuperado não tinham tais mudanças. Essa descoberta e outras iguais oferecem a promessa de que as mudanças cerebrais no PTSD não são indeléveis, e que as pessoas podem recuperar-se mesmo das mais angustiantes cicatrizes emocionais em suma, que os circuitos emocionais podem ser reeducados. A notícia boa, assim, é que traumas profundos como os que causam o PTSD podem ser curados, e que a rota para essa cura passa pelo reaprendizado
Uma das formas como essa cura emocional parece ocorrer espontaneamente pelo menos em crianças é por meio de jogos como o Purdy. Essas brincadeiras, feitas repetidas vezes, permitem que as crianças revivam o drama em segurança, como

brincadeira. Isso oferece duas rotas de cura: de um lado, a memória repete o contexto de baiu ansiedade, dessensibilizando-a e permitindo que um conjunto de respostas não traumatizadas se associem a ela. Outra rota de cura é que, na mente delas, as crianças podem magicamente dar à tragédia outro resultado, melhor: às vezes, ao brincarem de Purdy, elas o matam, fortalecendo seu senso de domínio sobre aquele traumático momento de impotência

Brincadeiras como a de Purdy são previsíveis em crianças pequenas que passaram por.uma violência tão arrasadora. Essas brincadeiras macabras em crianças traumatizadas foram observadas pela primeira vez pela Dra. Lenore Terr, uma psiquiatra infantil de San Francisco. Ela encontrou-as entre crianças de Chochilla, Califórnia a pouco mais de uma hora, pelo Central Valley, de Stockton, onde Purdy criou aquele inferno que em 1973 haviam sido seqüestradas quando voltavam de ônibus de um acampamento de verão. Os seqüestradores enterraram o ônibus, com as crianças e tudo, numa provação que durou vinte e sete horas

Cinco anos depois, a Dra. Terr descobriu o seqüestro ainda sendo reencenado nas brincadeiras das vítimas. As meninas, por exemplo, faziam seqüestros simbólicos com suas bonecas Barbie. Uma delas, que detestara a sensação da urina das outras crianças em sua pele, quando se amontoavam juntas aterroriza das, nao parava de dar banho em sua Barbie. Outra brincava de Barbie Viajante, em que a boneca viaja para algum lugar não importa onde e retoma em segurança,que é o objetivo dabrincadeira.

O preferido de outra menina era um cenário em que a boneca é metida num buraco e sufoca.

Enquanto os adultos que passaram por um trauma arrasador podem sofrer um entorpecimento psíquico, bloqueando a lembrança ou sensação da catástrofe, a psique das crianças muitas vezes lida diferentemente com ele. A Dra. Terr acredita que elas se tomam menos freqüentemente entorpecidas para o trauma porque usam a fantasia, as brincadeiras e os devaneios para lembrar e repensar suas provações. Essas reencenações voluntárias do trauma parecem desviar a necessiclade de represá-los em poderosas lembranças que podem depois irromper como flashbacks. Se o trauma é menor, como ir ao dentista para uma obturação, apenas uma ou duas vezes podem bastar. Mas se é arrasador, a criança precisa de incontáveis repetições, reencenando o drama vezes e vezes, num ritual sinistro e monótono.

Uma das formas de chegar à imagem congelada na amígdala é pela arte, que é em si um veículo do inconsciente. O cérebro emocional é altamente sintonizado para sentidos simbólicos e o modo que Freud chamou de "processo primário":

as mensagens da metáfora, história, mito, as artes. Essa avenida é muitas vezes Usada no tratamento de crianças traumatizadas. Às vezes, a arte abre o caminho para a criança falar do momento de horror do qual não ousaria falar de outro modo.

Spencer Eth, psiquiatra de Los Angeles especializado em tratar dessas crianças fala de um menino de cinco anos seqüestrado com a mãe pelo ex-amante dela.

O homem levou-os para um quarto de motel, onde ordenou ao menino que se escondesse debaixo de um cobertor enquanto espancava a mãe até a morte o menino, compreensivelmente, relutava em falar com Eth sobre o massacre que ouvira e vira de debaixo do cobertor. Por isso o psiquiatra pediu-lhe que fizesse um desenho, qualquer desenho.

Eth lembra que o desenho era de um piloto de corridas com uns olhos impressionantemente grandes. Ele tomou isso como uma referência à ousadia do menino

ao espiar o assassino. Essas referências ocultas à cena traumática quase sempre aparecem nas obras de arte de crianças traumatizadas; Eth tornou a mandar a criança desenhar alguma coisa, a jogada de abertura da terapia As potentes lembranças que a preocupam invadem sua arte como seus pensamentos Além disso, o ato de desenhar é em si terapêutico, iniciando o processo de dominar o trauma.

REAPRENDIZADO EMOCIONAL E RECUPERAÇÃO DE UM TRAUMA

Irene foi a um encontro romântico que acabou em tentativa de estupro. Embora ela houvesse resistido ao atacante, ele continuou a persegui-la: incomodando-a com telefonemas obscenos, fazendo ameaças de violência, telefonando no meio da noite, tocaiando-a e observando todos os seus movimentos. A certa altura, quando ela tentou pedir ajuda à polícia, os policiais descartaram seu problema como trivial, já que "nada de fato acontecera". Quando recorreu à terapia, Irene tinha sintomas de PTSD, desistira de toda vida social e sentia-se prisioneira em sua própria casa

O caso de Irene é citado pela Dra. Judith Lewis Herman, psiquiatra de Harvard cujo trabalho pioneiro traça as etapas para a recuperação de um trauma. Ela vê três etapas: alcançar um senso de segurança, lembrar os detalhes do trauma e lamentar a perda que ele trouxe, e finalmente restabelecer uma vida normal. Há uma lógica biológica na ordenação dessas etapas, como veremos: essa seqüência parece refletir como o cérebro emocional aprende mais uma vez que a vida não precisa ser encarada como uma emergência iminente.

O primeiro passo, reconquistar o senso de segurança, supostamente traduz-se em descobrir formas de acalmar o suficiente os circuitos emocionais demasiado amedrontados e facilmente disparáveis para permitir o reaprendizado. Muitas vezes isso começa com a ajuda aos pacientes para entenderem que seu nervosismo e pesadelos, hipervigilância e pânicos, fazem parte dos sintomas do PTSD. Essa compreensão toma menos assustadores os próprios sintomas.

Outro dos primeiros passos é ajudar os pacientes a reconquistar algum senso de controle sobre o que Ihes acontece, um desaprendizado direto da lição de impotênda transmitida pelo próprio trauma. Irene, por exemplo, mobilizou a família e os amigos para formar um anteparo entre ela e seu perseguidor, e Conseguiu fazer com que a polícia interviesse.

O senso em que os pacientes de PTSD se sentem "inseguros" vai além dos temores de estar cercados por perigos ocultos; a insegurança deles começa mais intimamente na sensação de que não têm controle sobre o que acontece ao seu corpo e às suas emoções. Isso é compreensível, em vista do gatilho sensível para o seqüestro criado pelo PTSD com a hipersensibilização dos circuitos da amígdala.

A medicação oferece uma forma de restaurar o senso dos pacientes de que não precisam estar tão à mercê dos alarmes emocionais que os inundam de inexplicável ansiedade, os impedem de dormir ou povoam seu sono de pesadelos. Os farmacólogos esperam um dia preparar remédios específicos que visem precisamente os efeitos do PTSD sobre a amígdala e circuitos neurotransmissores a ela ligados. Mas por enquanto há medicamentos que combatem apenas algumas dessas mudanças, notadamente os antidepressivos, que atuam no sistema de serotonina, e betabloqueadores como o propanolol, que bloqueiam a ativação do sistema nervoso simpático. Os pacientes também podem aprender técnicas de relaxamento que Ihes dêem a capacidade de combater sua ansiedade e nervosismo. A calma fisiológica abre uma janela para ajudar os brutalizados circuitos emocionais a redescobrir que a vida não é uma ameaça, e para

dar aos pacientes um pouco do senso de segurança que tinham em suas vidas antes de acontecer o trauma.
Outro passo na cura envolve contar e reconstruir a história na proteção dessa segurança, permitindo que os circuitos emocionais adquiram uma compreensão e resposta novas e mais realistas à lembrança traumática e seus gatilhos. À medida que os pacientes contam os horríveis detalhes do trauma, a memória começa a transformar-se tanto em seu significado emocional quanto em seus efeitos sobre o cérebro emocional. O ritmo desse contar é delicado; ideal mente imita o ritmo que ocorre naturalmente nas pessoas que podem recuperar-se do trauma sem do trauma sem sofrer PTSD. Nesses casos, muitas vezes parece haver um relógio interno que dosa as pessoas com lembranças intrusas, que revivem o trauma, intercaladas com semanas ou meses em que mal se lembram de alguma coisa dos horríveis acontecimentos
Essa alternância de reimersão e alívio parece permitir um exame espontâneo do trauma e o reaprendizado da resposta emocional a ele. Para aqueles cujo PTSD é mais intratável, diz a Dra. Herman, contar sua história às vezes dispara temores arrasadores caso em que o terapeuta deve reduzir o ritmo para manter as reações do paciente dentro de uma gama tolerável, que não comprometa O reaprendizado.
O terapeuta encoraja o paciente a contar os fatos traumátiCOs o mais vividamente possível, como um vídeo doméstico de horror, recuperando cada sórdido detalhe. Isso inclui não apenas as coisas específicas que viu, ouviu cheirou e sentiu, mas também suas reações o pavor, nojo, náusea O objetivo aqui é pôr toda a lembrança em palavras, o que significa captar partes dela que
podem ter sido dissociadas e portanto estar ausentes do lembrar consciente Pondo-se detalhes sensoriais e sentimentos em palavras, supostamente põem-se as lembranças mais sob o controle do neocórtex, onde as reações que elas açulam podem ser tornadas mais compreensíveis e também mais controláveis o reaprendizado emocional nesse ponto é em grande parte conseguido pelo reviver os fatos e as próprias emoções, mas desta vez num ambiente de segurança, em companhia de um terapeuta em quem se confia. Isso começa a transmitir uma lição reveladora aos circuitos emocionais - de que se pode sentir segurança, e não implacável terror, juntamente com as lembranças do trauma.
O menino de cinco anos que desenhou a imagem dos olhos gigantes depois de assistir ao sangrento assassinato de sua mãe não fez mais nenhum outro desenho depois do primeiro; em vez disso, ele e o terapeuta, Spencer Eth, fizeram brincadeiras, criando um elo de relação. Só muito aos poucos o garoto começou a contar a história do assassinato, a princípio de uma forma estereotipada, recitando cada detalhe exatamente da mesma forma a cada repetição. Aos poucos, porém, sua narrativa foi-se tomando mais aberta e solta, o corpo menos tenso enquanto a contava. Ao mesmo tempo, seus pesadelos com a cena tornaram-se menos freqüentes, uma indicação, diz Eth, de um certo "domínio do trauma". Gradualmente, a conversa dos dois foi-se afastando dos temores deixados pelo trauma e passando mais para o que acontecia na vida diária do menino, enquanto se ajustava num novo lar com o pai. E finalmente ele pôde falar apenas de sua vida diária, à medida que a força do trauma desaparecia.
Finalmente, a Dra. Herman constata que os pacientes precisam lamentar a perda trazida pelo trauma - seja um ferimento, a morte de um ente querido ou o rompimento de uma relação, o arrependimento por um passo não dado para salvar alguém, ou apenas o despedaçamento da crença em que se pode confiar nas pessoas. O lamento que se

segue ao contar esses fatos dolorosos serve a um fim crucial: assinala a capacidade de livrar-se em certa medida do trauma. Isso quer dizer que em vez de ficar perpetuamente preso naquele momentO do passado, os pacientes podem começar a olhar para a frente, até mesmo ter esperança, e reconstruir uma nova vida, livre das garras do trauma. É como se o constante reciclar e reviver do terror do trauma pelos circuitos emocionais fosse se um sortiléio que pôde ser finalmente levantado. Cada sirene não precisa trazer trazer,um dilúvio de medo; cada som na noite não precisa impor um flashhack de terror
Muitas vezes persistem efeitos posteriores ou recorrências ocasionais de sintomas diz a Dra. Herman, mas há sinais específicos de que o trauma foi em grande parte superado. Entre esses sinais estão a redução dos sintomas fisiológicos a um nível controlável e a capacidade de suportar os sentimentos associa dos a lembranças do trauma. Especialmente significativo é não ter mais erupções de de lembranças do trauma em momentos incontroláveis, mas antes poder revisitá-los voluntariamente como qualquer outra lembrança - e, o que é talvez mais importante, afastá-los como qualquer outra lembrança. Finalmente, significa reconstruir uma nova vida, com relações fortes, de confiança, e um Sistema de crenças que encontra sentido mesmo num mundo onde acontece tal injustiça. Tudo isso junto são sinais de sucesso na reeducação do cérebro emocional .

A PSICOTERAPIA C0M0 UM CURSO EMOCIONAL

Felizmente, os momentos catastróficos em que as lembranças traumáticas se gravam são raros no curso da vida da maioria de nós. Mas os mesmos circuitos que se podem ver gravando de maneira tão forte as lembranças traumáticas também estão supostamente em ação em momentos mais tranqüilos da vida. As mais comuns agruras da infância, como ser cronicamente ignorado e privado de atenção ou carinho dos pais, abandono, perda ou rejeição social, podem jamais chegar ao nível do trauma, mas certamente deixam sua marca no cérebro emocional, criando distorções - e lágrimas, e iras - em relações íntimas posteriores na vida. Se se pode curar o PTSD, o mesmo se pode fazer com as mais discretas cicatrizes sociais que tantos de nós trazemos; é esta a tarefa de psicoterapia. E, em geral, é no aprender a lidar habilmente com essas carregadas reações que entra a inteligência emocional.

A dinâmica entre a amígdala e as reações mais completamente informadas do córtex pré-frontal oferece um modelo neuroanalítico para a maneira como a psicoterapia remodela padrões emocionais profundos e mal adaptados. Como Conjetura Joseph LeDoux, o neurocientista que descobriu o papel de gatilho sensível da amígdala nas explosões emocionais:

Assim que nosso sistema emocional aprende alguma coisa, parece que nunca nos livramos dela. O que a terapia faz é ensinar-nos a controlá-la: ensina nosso neocórtex a inibir nossa amígdala. A tendência a agir é suprimida, enquanto a emoção básica sobre ela continua de modo contido.

Em vista da arquitetura do cérebro que está por trás do reaprendizado emocional, o que parece permanecer, mesmo após uma psicoterapia bem suce dida, é uma reação vestigial, um resto da sensibilidade ou medo original na raiz de um problema emocional perturbador. 0 córtex pré-frontal pode aprimorar ou frear o impulso desenfreado da amígdala, mas não pode impedi-lo de reagir mesmo. Assim, embora não possamos decidir quando temos nossas explosÕes emocionais, temos mais controle sobre o quanto elas duram. Um tempo mais rápido de recuperação dessas explosões bem pode ser um sinal de maturidade emocional.

Durante a terapia, o que parece mudar principalmente são as respostas que as pessoas dão assim que uma reação emocional é disparada mas a tendência para a reação ser disparada mesmo não desaparece inteiramente. Os indícios disso vêm de uma série de estudos de psicoterapia realizados por Lester Luborsky e seus colegas na Universidade da Pensilvânia. Eles analisaram os principais conflitos de relacionamento que levavam dezenas de pacientes à psicoterapia questões como o profundo anseio por ser aceito ou encontrar intimidade, ou o temor de ser um fracasso ou superdependente. Eles analisaram então cuidadosamente as respostas típicas (sempre negativas) que os pacientes davam quando esses desejos e medos eram ativados em seus relacionamentos - respostas como ser demasiado exigente, que criavam uma reação de ira ou frieza na outra pessoa, ou retirar-se em autodefesa de uma ofensa prevista, deixando a outra pessoa amuada com a aparente rejeição. Durante esses malfadados encontros, os pacientes, compreensivelmente, sentiam-se inundados por sentimentos perturbadores desesperança e tristeza, ressentimento e ira, tensão e medo, culpa e auto-recriminação, e por aí adiante. Qualquer que fosse o padrão específico do paciente, parecia surgir na maioria dos mais importantes relacionamentos, com o cônjuge ou o namorado, filho ou pai, ou colegas e chefes no trabalho.
Durante a terapia a longo prazo, porém, esses pacientes passavam por dois tipos de mudança: sua reação emocional aos fatos disparadores tornava-se menos angustiante, e até calma e divertida, e suas respostas abertas tornavam-se mais efetivas na obtenção do que eles realmente queriam do relacionamento. O que não mudava, porém, era o subjacente desejo ou medo e a pontada de sentimento inicial. Quando só faltavam algumas sessões de terapia, os encontros dos quais eles falavam mostravam que tinham apenas metade das reações emocionais negativas, em comparação com quando haviam começado a terapia, e duas vezes mais probabilidade de obter a resposta positiva que profundamente deseiavam da outra pessoa. Mas o que não mudava de modo algum era a sensibilidade particular na raiz dessas necessidades.
Em termos do cérebro, podemos especular, os circuitos límbicos mandanam Sinais de alarme em resposta a indícios de um fato temido, mas o córtex pré frontal e zonas relacionadas teriam aprendido uma nova e mais saudável resposta Em suma, as lições emocionais mesmo os hábitos mais profundamente implantados do coração, aprendidos na infância podem ser reformu ladas. O aprendizado emocional é da vida toda.
14 TEMPERAMENTO NÃO É DESTINO crianças são "comportamentalmente inibidas", Isso, quanto à alteração de padrões emocionais aprendidos Mas e quanto àquelas quando se trata de comer coisas novas, respostas que são dados de nossa herança genética quanto a mudar as reações animais ou lugares, e tímidas em presença habituais de pessoas por natureza, digamos, altamente explosivas ou dolorosa sensíveis de outras formas - por exemplo, mente tímidas? Essa gama do compasso emocional entra sob a égide do nação. São as crianças que se tomam paralisantemente temperamento, o murmúrio de sentimentos lá no fundo que assinalam nossa sociais na sala de aula e no pátio de disposição básica O temperamento pode ser definido em termos dos estados de sempre que os refletores espírito que tipificam nossa vida emocional Em certa medida cada um de nós pelos cantos e têm tem uma gama emocional favorecida; o temperamento é um dado no nascimento, público parte da loteria genética que tem força compulsória no desenrolar da vida. Todo pai viu isso: esde o nascimento, a criança é calma e plácida, ou obstinada e difícil. A questão é se esse determinado conjunto emocional pode ser mudado pala

experiência. Nossa biologia fixa nosso destino, ou pode mesmo uma criança inatamente tímida tornar-se um adulto mais confiante?
A resposta mais clara a esta pergunta vem do trabalho de Jerone Kagan, o eminente psicólogo desenvolvimental da Universidade de Harvard. Ele afirma que existem pelo menos quatro tipos de temperamento tímido, ousado, otimista e melancólico e que cada um se deve a um diferente padrão de atividade cerebral.Provavelmente, há inúmeras diferenças de herança temperamental, cada uma baseada em diferenças inatas nos circuitos emocionais; em qualquer determinada emoção, as pessoas podem diferir na facilidade com que ela dispara, no quanto dura, na intensidade que alcança.O trabalho de Kaganse concentra num deses padrões: a dimensão de temperamento que vai da ousadia à timidez.
Durante décadas, mães têm levado seus bebês e filhos pequenos ao laboratório de Desenvolvimento Infantil de Kagan, no décimo quarto andar do William James Hall, em Harvard, para participar de estudos de desenvolvimento da criança. Foi ali que Kagan e seus co-pesquisadores notaram primeiros sinais de timidez nim grupo de crianças de um ano e nove meses levadas para observações experimentais. Nas brincadeiras com outras crianças, algumas eram esfuziantes e espontâneas,brincando com os outros bebês sem a menos hesitação. Outras, porém, mostravam-se inseguras e hesitantes ficando de fora, grudando-se às mães, quietinhas olhando as outras.Quase quatro anos depois, quando essas mesmas crianças estavam no jardim de infância, o grupo de Kagan voltou a observá-las.
Nos anos seguintes, nenhuma das crianças abertas se tornara tímida, enquanto dois terços da tímidas continuavam reticentes.
Kagan constata que as crianças demasiado sensíveis e medrosas tornam-se adultos tímidos e timoratos; desde o nascimento cerca de 15 a 20 por cento das crianças são comportamentalmente inbidas, como ela as chama.
Em bebês, essas crianças são tímidas com tudo que não lhes é familiar.
Isso as torna exigentes quando se trata de comer coisas novas, relutantes em aproximar-se de novos animais ou lugares, e tímidas em presença, de estranhos.Também as torna sensíveis de outras formas, por exemplo, inclinadas à culpa e à auto-recriminação. Sào as crianças que se tornam paralisantemente ansiosas em situações sociais: na sala de aula e no pátio de recreio, quando encontram novas pessoas, sempre que os refletores socias caem sobre elas. Em adultos, tendem a ficar pelos cantos e têm um medo mórbido de fazer um discurso ou apresentar-se em público.
Tom, um dos meninos no estudo de Kagan, é típico do tipo. Em toda medição durante a infância, dois, cinco e sete anos, ficou entre crianças mais tímidas. Quando entrevistado aos treze,Tom estava tenso e rígido,mordendo o lábio e torcendo as mãos, o rosto impassivo, abrindo-se num sorriso preso apenas quando falava de sua namorada;
respostas curtas, maneiras contidas.Por todos os anos médicos da infância,até cerca dos onze anos,Tom lembra que foi muitíssimo tímido, inundando-se de suor sempre que tinha de se aproximar de colegas de brincadeiras.Também era perturbado por medos intensos: de sua casa pegar fogo, de mergulhar numa piscina, de ficar sozinho no escuro. Em pesadelos frequentes, era atacado por monstros.Embora tenha se sentido menos tímido nos últimos dois anos mais ou menos,ainda sente certa ansiedade em presença de outros meninos, e suas preocupações agora se centram em sair-se bem na escola,embora esteja entre os 5 por cento do topo de sua classe.Filho de um cientista,

acha atraente uma carreira nesse campo,uma vez que a relativa solidão serve às suas inclinações introvertidas.
Em contraste, Ralph foi uma das mais ousadas e abertas crianças em todas as idades. Sempre descontraído e falador, aos treze anos recostava-se à vontade na cadeira, não tinha maneirismos nervosos e falava num tom confiante, amistoso como se o entrevistador fosse um colega embora a diferença de idade entre eles fosse de vinte e cinco anos. Na infância, tivera apenas dois temores, de curta duração um de cachorros, depois que um cachorro o atacou aos três anos, e outro de voar, depois de saber de um acidente de avião, aos sete anos. Sociável e popular, Ralph jamais se julgou tímido.
As crianças tímidas parecem entrar na vida com circuitos neurais que as tomam mais reativas mesmo a tensões brandas desde o nascimento, seus corações batem mais rápido que os de outras crianças em resposta a situações estranhas ou novas. Com um ano e nove meses, quando os bebês reticentes ficavam de fora das brincadeiras, monitores de ritmo cardíaco mostravam que seus corações disparavam de ansiedade. Essa ansiedade facilmente despertada parece estar por trás de sua timidez a vida toda: eles tratam cada nova pessoa ou situação como uma ameaça potencial. Talvez como resultado disso, as mulheres de meia-idade que lembram ter sido especialmente timidas na infância, quando comparadas com outras crianças mais abertas, tendem a atravessar a vida com mais temores, preocupações e culpas, e a sofrer mais de problemas ligados à tensão, como enxaquecas, intestinos irritáveis e males estomacais.
A NEUROQUIMICA DA TIMIDEZ
Kagan acredita que a diferença entre o cauteloso Tom e o ousado Ralph está na excitabilidade de um circuito neural centrado na amígdala. Ele sugere que pessoas como Tom, inclinadas ao medo, nascem com uma neuroquímica que torna esse circuito facilmente estimulável, e por isso elas evitam o desconhecido, do recuam da incerteza e sofrem ansiedade. Aquelas que, como Ralph, têm um sistema nervoso calibrado com um limiar muito mais alto de estimulação da amígdala, se assustam com menos facilidade, são mais naturalmente abertas e ávidas por explorar novos lugares e conhecer novas pessoas.
Um primeiro indício do padrão herdado por uma criança é até onde se mostra irritável e difícil em bebê, e até onde se perturba quando diante de alguma coisa sa ou alguém que não conhece. Enquanto cerca de um em cinco bebês se encaixa na categoria dos tímidos, cerca de dois em cinco têm temperamento ousado-pelo menos ao nascer.
Parte dos indícios de Kagan vem de observações de gatos incomumente tímidos. Cerca de um em sete gatos domésdcos tem um padrão de medo semelhante ao das crianças tímidas: afasta-se das coisas novas (em vez de exibir a lendária curiosidade do gato), reluta em explorar novos territórios e ataca apenas os roedores menores, por ser demasiado tímido para enfrentar os maiores, que seus colegas felinos mais corajosos caçariam com prazer. Sondagens diretas no cérebro descobriram que partes da amígdala são incomumente excitáveis nesses gatos, sobretudo quando, por exemplo, ouvem o rosnado ameaçador de outro gato.
A timidez dos gatos surge com cerca de um mês de idade, que é o ponto em que sua amígdala amadurece o bastante para assumir o controle dos circuitos do cérebro que mandam abordar ou evitar. Um mês de amadurecimento do cérebro de um gatinho equivale a oito num bebê humano; é aos oito ou nove meses, observa Kagan, que o medo ao "estranho" aparece nos bebês - se a mãe abandona o aposento e há um estranho presente, o resultado é choro. Kagan afirrna que as crianças tímidas podem ter

herdado cronicamente altos níveis de norepinefrina ou outros produtos químicos cerebrais que ativam a amígdala e com isso criam um baixo limiar de excitabilidade, fazendo a amígdala disparar com mais facilidade.
Um dos sinais dessa maior sensibilidade é que, por exemplo, quando se medem em laboratório rapazes e moças, muito tímidos em criança, expostos a tensões como maus cheiros, o ritmo cardíaco deles condnua muito mais elevado que o dos colegas mais abertos um sinal de que a onda de norepinefrina mantém sua amígdala excitada e, através de circuitos neurais relacionados, tarnbém o sistema nervoso simpático. Kagan constatou que as crianças tímidas têm níveis mais altos de reatividade em toda a gama de índices do sistema nervoso simpático, desde mais alta pressão sanguínea em repouso a maior dilatação das pupilas e níveis mais altos de marcadores de norepinefrina na urina.
O silêncio é outro barômetro de timidez. Sempre que a equipe de Kagan observou crianças tímidas e ousadas num cenário natural nas classes de jardim de infância, com outras crianças que não conheciam ou conversando com um entrevistador as tímidas falavam menos. Uma criança tímida de jardim de infancia não dizia nada quando outras falavam com ela, e passava a maior parte do dia apenas olhando os outros brincar. Kagan especula que um tímido silêncio diante da novidade ou de alguma coisa vista como uma ameaça é sinal da atividade de um circuito neural que liga o cérebro anterior, a amígdala e as estruturas límbicas próximas que controlam a capacidade de vocalizar (os mesmos circuitos que nos fazem " sufocar" sob tensão).
Essas crianças sensíveis correm alto risco de apresentar problemas de ansiedade como ataques de pânico, já a pardr da sexta ou sétima série. Num estudo com 754 meninos e meninas nessas séries, descobriu-se que 44 já haviam sofrido pelo menos um episódio de pânico, ou tinham tido vários sintomas preliminares.
Esses episódios eram em geral disparados pelos alarmes comuns do início da adolescência, como o primeiro namoro ou uma prova importante alarmes com os quais a maioria das crianças lida sem apresentar problemas mais sérios.
Mas os adolescentes tímidos que eram tímidos por temperamento e incomumente assustados com novas situações tinham sintomas de panico como palpitações cardíacas, respiração curta ou sensação de sufocação, juntamente com a sensação de que alguma coisa horrível ia acontecer-lhes, como enlouquecer ou morrer.
Os pesquisadores acreditam que, embora os episódios não fossem suficientemente importantes para merecer o diagnóstico de "distúrbio de pânico", esses adolescentes correriam maior risco de contrair o problema com o passar dos anos; muitos adultos que sofrem de ataques de pânico dizem que eles começaram na adolescência.
O início dos ataques de ansiedade estavam estreitamente relacionados com a puberdade. As meninas com poucos sinais de puberdade não comunicaram esses ataques, mas das que haviam passado pela puberdade, 8 por cento disseram que tinham sentido pânico. Uma vez que têm um ataque desses, os adolescentes se inclinam a contrair o pavor de uma repetição que leva as pessoas com problema de pânico a encolher-se da vida.

Na década de 20, quando mocinha, minha tia June deixou sua casa em Kansas City e aventurou-se sozinha numa viagem a Xangai - uma viagem perigosa para uma mulher solitária naquele tempo. Lá, June conheceu e casou-se com um detetive britânico da força de polícia colonial daquele centro internacional de comércio e intriga. Quando os

japoneses tomaram Xangai no início da Segunda Guerra Mundial, minha tia e o marido foram internados no campo de prisioneiros descrito no filme e livro O Impéno do Sol. Após sobreviver cinco horrorosos anos no campo, ela e o marido haviam, literalmente, perdido tudo. Sem um tostão foram repatriados para a Colúmbia Britânica.
Lembro-me da primeira vez que, em criança, vi June, uma velhinha ebuliente cuja vida tomara um rumo extraordinário. Nos últimos anos, ela sofreu um derrame que a deixou semiparalisada; após uma lenta e árdua recuperação conseguiu voltar a andar, mas capengando. Lembro-me de que naquele tempo saí um dia para um passeio com ela, então na casa dos setenta anos. De algum modo ela se afastou, e vários minutos depois ouvi um débil grito era June pedindo socorro.Caíra e não conseguia se levantar sozinha. Corri a ahudá-la, e enquanto eu fazia isso, em vez de queixar-se ou lamentar-se, ela ria de seu apuro.
Seu único comentário foi um alegre "Bem, pelo menos posso andar de novo".
Por algum motivo, as emoções de algumas pessoas parecem, como as da minha tia, gravitar para o pólo positivo; essas pessoas são naturalmente otimistas tas e dadas, enquanto outras são sombrias e melancólicas. Essa dimensão de temperamento ebuliência numa ponta, melancolia na outra parece ligada à relativa atividade das áreas pré-frontais esquerda e direita, os pólos superiores or do cérebro emocional. Essa intuição surgiu em grande parte do trabalho de Richard Davidson, psicólogo da Universidade de Wisconsin. Ele descobriu que as pessoas com maior atividade no lobo frontal esquerdo, em comparação com o direito, são por temperamento animadas: tipicamente, têm prazer com os outros e com o que a vida lhes oferece, dando a volta por cima dos reveses, como minha tia June. Mas aquelas com maior atividade no lado direito são dadas ao negativismo e ao azedume, e perturbam-se facilmente com os problemas da vida;
num certo sentido, parecem sofrer por não poderem desligar suas preocupações e depressões.
Numa das experiências de Davidson, compararam-se voluntários com atividade mais pronunciada nas áreas frontais esquerdas com os quinze que apresentavam mais atividade no lado direito. Os de acentuada atividade frontal direita mostraram um distinto padrão de negativismo num teste de personalidade:
encaixavam-se na caricatura retratada nos papéis cômicos de Woody Allen, o alarmista que vê catástrofes nas menores coisas inclinados ao medo e à rabugice, desconfiados de um mundo que vêem como pejado de problemas arrasadores e perigos ocultos. Em contraste com suas contrapartes melancólicas, os de mais forte atividade frontal esquerda viam o mundo de uma forma bem diferente Sociáveis e animados, tinham, tipicamente, uma sensação de alegria, estavam sempre em estados de espírito positivos, e sentiam-se recompensadoramente empenhados na vida. Suas contagens de pontos em testes psicológicos sugeriam um risco mais baixo de depressão e outros problemas emocionais durante toda a vida.
Davidson constatou que as pessoas com um histórico de depressão clínica tinham menores níveis de atividade cerebral no lobo pré-frontal esquerdo, e mais no direito, do que as que jamais estavam deprimidas. Encontrou o mesmo padrão em pacientes recém-diagnosticados com depressão. Davidson especula que as pessoas que superam a depressão aprenderam a aumentar o nível de atividade no lobo pré-frontal esquerdo uma especulação que ainda aguarda testagem experimental.

Embora sua pesquisa seja sobre os mais ou menos 30 por cento de pessoas nos extremos, praticamente todo mundo pode ser classificado por padrões de ondas cerebrais como tendendo para um ou outro tipo, ele diz. O contraste em temperamento entre os tristes e os alegres mostra-se de muitas formas, grandes e pequenas. Por exemplo, numa experiência, voluntários viram pequenos trechos de filmes. Uns eram divertidos um gorila tomando banho, um cachorrinho brincando. Outros, como um filme didático para enfermeiros, apresentando sangrentos detalhes de cirurgias, eram bastante perturbadores. As pessoas do hemisfério direito, soturnas, acharam os filmes alegres apenas mediamente divertidos, mas sentiram extremo medo e náusea em reação à sangueira cirúrgica.
O grupo alegre teve reações mínimas à cirurgia; suas mais fortes reações foram de alegria quando viram os filmes otimistas.
Assim, nós parecemos, por temperamento, preparados para responder à vida num registro positivo ou negativo. A tendência a um temperamento melancólico ou alegre como à timidez ou ousadia surge no primeiro ano de vida, um fato que sugere com muita força ser também ela geneticamente determinada.
Como a maior parte do cérebro, os lobos pré-frontais ainda estão amadurecendo nos primeiros meses de vida, e assim sua atividade não pode ser confiavelmente medida até os dez meses, mais ou menos. Mas em bebês novos assim, Davidson descobriu que o nível de atividade nos lobos pré-frontais predizia se iam chorar quando as mães deixassem o quarto. A correlação era praticamente de 100 por cento: de dezenas de bebês assim testados, todos os que choravam tinham mais atividade cerebral no lado direito, e os que não, mais no lado esquerdo.
Ainda assim, mesmo que essa dimensão básica de temperamento venha de nascença, ou de muito próximo, os que apresentam o padrão de tristeza não estão necessariamente condenados a atravessar a vida meditativos e excêntricos.
As lições emocionais da infância podem ter um profundo impacto no temperamento, ampliando ou amortecendo uma predisposição inata. A grande plasticidade do cérebro na infância significa que as experiências nesses anos podem ter um impacto duradouro no esculpir das rotas neurais para o resto da vida. Talvez a melhor ilustração dos tipos de experiência que podem alterar o temperamento para melhor esteja na observação que surgiu da pesquisa de Kagan com crianças tímidas.

DOMANDO A AMIGDALA SUPEREXCITÁVEL

A notícia encorajadora dos estudos de Kagan é que nem todos os bebês medrosos crescem abstendo-se da vida temperamento não é destino. Pode-se domar a amígdala superexcitável, com as experiências certas. O que faz a diferença são as lições e respostas emocionais que as crianças aprendem enquanto crescem.
Para a criança tímida, o que importa no iníclo é como ela é tratada pelos pais e como aprende a lidar com sua timidez natural.Os pais que arquitetam graduais experiências encorajadoras para os filhos proporcionam-lhes o que pode ser um corretivo de seu medo, para toda a vida.
Cerca de um em três bebês que vêm ao mundo com todos os sinais de amígdala superexcitável já perdeu a timidez quando chegou ao jardim-de-infância. De observações dessas crianças antes medrosas em casa, fica claro que os pais, sobretudo as mães, desempenham um papel importante para determinar se uma criança vai se tornar mais ousada com o tempo ou continuará a esquivar-se da novidade e perturbar-se com o desafio. A equipe de pesquisa de Kagan constatou que algumas das mães se atinham à

filosofia de que deviam proteger os bebês tímidos de qualquer coisa perturbadora; outras achavam mais importante ajudar seu bebê tímido a enfrentar esses momentos, e com isso adaptar-se para as pequenas brigas da vida. A crença protetora parece ter endossado o medo, provavelmente privando as crianças de oportunidades de aprender a superar seus medos. A filosofia do "aprender a adaptar-se" na criação dos filhos parece ter ajudado crianças medrosas a tomar-se mais corajosas.
Observações nas próprias casas quando os bebês tinham cerca de seis meses constataram que as mães protetoras, tentando consolar as crianças, as pegavam no colo quando elas se inquietavam ou choravam, e faziam isso por mais tempo do que as mães que tentavam ajudar os bebês a dominar esses momentos de perturbação. A proporção das vezes que os bebês eram tomados no colo quando calmos e quando perturbados mostrou que as mães protetoras seguravam os bebês por muito mais tempo nos períodos de perturbação que nos calmos.
Outra diferença surgiu quando os bebês tinham por volta de um ano: as mães protetoras eram mais tolerantes e indiretas ao impor-lhes limites quando eles faziam alguma coisa que podia ser-lhes prejudicial, como pôr na boca um objeto que podiam engolir. As outras mães, em contraste, eram enfáticas, impondo limites firmes, dando ordens diretas, impedindo os atos das crianças, insistindo na obediência.
Por que a fimmeza levaria a uma redução do medo? Kagan especula que algo se aprende quando um bebê tem seu engatinhar para uma coisa que Ihe parece intrigante (mas à mãe parece perigosa) interrompido pelo aviso dela: "Afaste-se disso! ~ O bebê é de repente obrigado a lidar com uma leve incerteza. A repeti ção desse desafio centenas e centenas de vezes no primeiro ano de vida proporciona ona ao bebê contínuos ensaios, em pequenas doses, de como enfrentar o inespera do na vida. Para as crianças medrosas, esse é precisamente o encontro que tem de ser dominado, e doses controláveis bastam para aprender a lição. Quando o encontro tem lugar com pais que, embora amorosos, não correm a pegar e consolar o bebê a cada pequena perturbação, ele vai aprendendo aos poucos a dar com tais momentos por si mesmo. Aos dois anos, ao serem essas crianças
antes medrosas trazidas de volta ao laboratório de Kagan. estão menos medrosas e com muito menos probabilidade de romper no choro quando um estranho Ihes faz uma carranca, ou um pesquisador aperta um medidor de pressão em torno de seu braço.
Conclusão de Kagan:
Aparentemente, as mães que protegem seus bebês demasiado reativos da frustração e ansiedade, na esperança de um resultado benévolo, parecem exacerbar a incerteza do bebê e produzir o efeito contrário.
Em outras palavras, a estratégia protetora sai pela culatra, privando os bebês tímidos da oportunidade mesma de acalmar-se diante do desconhecido, e com isso adquirir um pequeno domínio de seus medos. No nível neurológico, supostamente, isso significa que seus circuitos pré-frontais perderam a oportunidade de aprender respostas alternativas ao medo intenso; ao contrário, sua tendência ao medo desabrido pode ter sido fortalecida simplesmente pela repetição.
Em contraste, disse-me Kagan:
As crianças que se tornaram menos tímidas quando chegam ao jardim-deinfância parecem ter tido pais que Ihes aplicavam delicada pressão para serem mais abertas. Embora esse traço experimental pareça ligeiramente mais difícil de mudar provavelmente devido à sua base fisiológica nenhuma qualidade humana está além da mudança.

Por toda a infância algumas crianças tímidas vão se encorajando mais à medida que a experiência continua a moldar os circuitos neurais chave. Um dos sinais de que a criança tímida terá mais probabilidade de superar essa inibição natural é se tem um nível superior de aptidão social: ser cooperativa e se dar bem com outras crianças; ser empática, inclinada a dar e dividir, e atenciosa; e poder criar amizades íntimas. Esses traços assinalaram um grupo de crianças identificadas
primeiro como tendo um temperamento tímido aos quatro anos, e que já se haviam livrado dele aos dez.
Em contraste, as crianças tímidas de quatro anos cujo temperamento pouco mudou nos mesmos seis anos tendiam a ser menos capazes emocionalmente:
choravam e se desmontavam facilmente sob tensão; eram emocionalmente incompetentes; medrosas, rabugentas ou caprichosas; demasiado sensíveis à crítica, ou desconfiadas. Esses lapsos emocionais, é claro, provavelmente significam que suas relações com outras crianças serão perturbadas, se puderem superar a relutância inicial a juntar-se a elas.
Em contraste, é fácil ver por que as crianças mais emocionalmente competentes embora por temperamento tímidas superam espontaneamente sua timidez. Sendo mais socialmente capazes, tinham muito mais probabilidades de ter uma sucessão de experiências positivas com outras crianças. Mesmo que hesitassem,digamos,em falar com um novo coleguinha,assim que se quebrava o gelo elas podiam brilhar socialmente. A repetição regular desses sucessos Sociais em muitos anos naturalmente tenderia a tomar os tímidos mais seguros de si.
Esses avanços para a ousadia são encorajadores; sugerem que mesmo padrões emocionais inatos podem mudar em certa medida. A criança que vem
ao mundo facilmente assustadiça pode aprender a ser mais calma, ou mesmo aberta, diante do desconhecido. O medo ou qualquer outro temperamento pode ser parte dos dados determinados de nossa vida emocional, mas não estamos necessariamente limitados por nossos traços hereditários a um cardápio emocional específico. Há uma gama de possibilidade mesmo dentro dessas limitações genéticas. Como observam os geneticistas comportamentais, os genes, por si sós, não determinam o comportamento; nosso ambiente, sobretudo quando experimentamos e aprendemos enquanto crescemos, molda a maneira de uma predisposição temperamental manifestar-se com o desenrolar da vida. Nossas aptidões emocionais não são um fato determinado;
com o aprendizado certo, podem ser aperfeiçoadas. Os motivos disso estão em como o cérebro humano amadurece.
O cérebro humano não está de modo algum plenamente formado no nascimento Continua a moldar-se durante a vida, com o mais intenso crescimento dando-se durante a infância. As crianças nascem com muito mais neurônios do que reterá o seu cérebro maduro; por um processo conhecido como "poda", o cérebro na verdade perde as ligações neuronais menos usadas, e forma outras, fortes, nos circuitos sinápticos mais utilizados. A poda eliminando sinapses estranhas, melhora a proporção sinal ruído no cérebro eliminando a causa do "ruído". O processo é constante e rápido;
formam-se ligações sinápticas em questão de horas ou dias. A experiência, sobretudo na infância, esculpe o cérebro.
A clássica demonstração do impacto da experiência no desenvolvimento do cérebro foi feita pelos ganhadores do Prêmio Nobel Thorsten Wiesel e David Hubel ambos neurocientistas. Eles mostraram que nos gatos e macacos havia um período crítico,

durante os primeiros meses de vida, para o desenvolvimento das sinapses que levam os sinais do olho ao córtex visual, onde são inter pretados. Se se mantinha um olho fechado durante esse período, o número de sinapses desse olho para o córtex visual reduzia-se, e os do olho aberto multiplicavam-se. Se, depois de encerrado o periodo crítico, se reabria o o olho fechado, o animal estava funcionalmente cego desse olho. Embora não houvesse problema com o olho propriamente dito, os circuitos para o córtex visual eram demasiado poucos para que os sinais desse olho fossem interpretados.
Nos seres humanos, o período crítico correspondente para a visão dura os seis primeiros anos de vida. Durante esse tempo, o ver normal estimula a formação de circuitos neurais cada vez mais complexos para a visão que começa no olho e termina no córtex visual. Se se tapa o olho da criança mesmo por umas poucas semanas, isso pode produzir um déficit mensurável na capacidade visual desse olho. Se a criança tem um olho fechado durante vários meses nesse período, e depois o restauram, a visão desse olho estará prejudicada para os detalhes.
Uma vívida demonstração do impacto da experiência no cérebro em desen volvimento está nos estudos de ratos "ricos" e"pobres" Os ratos "ricos' viviam
em pequenos grupos em gaiolas com bastante diversões, como escadas e esteiras rolantes.
Os ratos "pobres" viviam em gaiolas semelhantes mas sem nada, nem diversões. Num período de meses os neocórtices dos ratos ricos desenvolveram redes muito mais complexas de circuitos sinápticos interligando os neurônios;
os circuitos neuronais dos ratos pobres, em comparação, eram esparsos. A diferença era tão grande que os cérebros dos ratos ricos eram mais pesados, e, o que talvez não surpreenda, eles eram muito mais espertos na solução de labirintos que os ratos pobres. Experiências semelhantes com macacos mostram essas diferenças entre "ricos" e "pobres", e com certeza o mesmo efeito se dá nos seres humanos.
A psicoterapia isto é, o reaprendizado emocional sistemático surge como um exemplo de como a experiência pode ao mesmo tempo mudar padrões emocionais e moldar o cérebro. A demonstração mais sensacional vem de um estudo de pessoas tratando-se de perturbações obsessivo-compulsivas. Uma das compulsões mais comuns é lavar as mãos, o que pode ser feito tantas vezes, até mesmo centenas de vezes por dia, que a pele da pessoa se racha. Estudos de escaneamento PET mostram que os obsessivo-compulsivos têm uma atividade maior que a normal nos lobos pré-frontais.
Metade dos pacientes no estudo recebeu o tratamento químico padrão, fluoxetina (mais conhecida pelo nome comercial de Prozac), e metade recebeu terapia comportamental. Durante a terapia, foram sistematicamente expostos ao objeto de sua obsessão ou compulsão sem satisfazê-la; pacientes com compulsão de lavar as mãos foram postos junto a uma pia, mas sem permissão de lavá-las.
Ao mesmo tempo, aprendiam a questionar os temores e medos que os incitavam por exemplo, não lavar as mãos significava que iam pegar uma doença e morrer. Aos poucos, em meses de tais sessões, as compulsões foram acabando, como fizeram sob a medicação
A descoberta notável, porém, foi um teste de varredura PET mostrando que os pacientes em terapia de comportamento tinham uma redução tão significativa na atividade de uma parte-chave do cérebro emocional, o núcleo caudato, quanto os pacientes bem-sucedidamente tratados com o medicamento fluoxetina. A experiência deles mudara a função cerebral e aliviara os sintomas tão eficazmente quanto a medicação.

JANELAS CRUCIAIS
De todas as espécies, somos nós, os seres humanos, que levamos mais tempo para nossos cérebros amadurecerem plenamente. Embora cada área do cérebro se desenvolva em ritmo diferente durante a infância, o início da puberdade assinala um dos períodos mais abrangentes de poda em todo o cérebro. Várias áreas cerebrais criticas para a vida emocional são as de mais lento amadurecimento. Embora as áreas sensoriais amadureçam durante a primeira infância, e os sistemas límbicos, na puberdade, os lobos frontais sede do autocontrole emocional, compreensão e hábil resposta continuam a desenvolver-se até o fim da adolescência, até algum ponto entre os dezesseis e os dezoito anos.
Os hábitos de controle emocional repetidos vezes sem conta na infância e na adolescência ajudam eles próprios a moldar esses circuitos. Isso torna a infan cia uma janela crucial de oportunidade para moldar tendências emocionais de to da a vida; os hábitos adquiridos na infância tomam-se fixos na fiação sináptica básica da arquitetura neural, e são mais difíceis de mudar mais tarde na vida. Em vis tada importância dos lobos pré-frontais no controle da emoção, a muito longa janela para a escultura sináptica nessa região do cérebro bem pode significar que, no grande desenho do cérebro, as experiências da criança com os anos moldam ligações duradouras nos circuitos reguladores do cérebro emocional.
Como vimos, entre as experiências críticas estão até onde os pais são confiá veis e respondem às necessidades da criança, as oportunidades e orientação que a crianca tem no aprendizado de como lidar com sua perturbação e controlar o impulso, e a prática da empatia. Pelo mesmo motivo, o abandono ou mau trato, a falta de sintonia de um pai voltado para si mesmo ou indiferente ou uma disciplina brutal deixam sua marca nos circuitos emocionais.
Uma das mais essenciais lições emocionais, aprendida primeiro na infância e durante toda ela aprimorada, é como consolar-se quando perturbado. Para os bebês muito novos, o consolo vem de quem cuida deles: a mãe ouve o bebê Chorar, pega-o no colo e balança-o até acalmá-lo. Essa sintonia biológica, sugerem alguns teóricos, ajuda a criança a aprender a fazer o mesmo sozinha.
Durante um período crítico entre dez meses e um ano e meio, a área orbitofrontal o córtex pré-frontal está formando rapidamente as ligações com o cérebro I Claro o cérebro permanece maleável durante límbico que o transformarão numa chave liga-desliga para a perturbação. O bebê medida espetacular vista na infancia.
que, em incontáveis episódios em que é consolado, recebe ajuda para aprender no cérebro1 o fortalecimento de uma ligação a acalmar-se, diz a especulação, terá ligações mais fortes nesse circuito para dos pacientes com perturbações obsessivo-compulsivas controle da perturbação, e assim, por toda a vida, será melhor em consolar-se emocionais são maleáveis durante toda quando perturbado. mesmo no nível neural. O que acontece Claro, a arte de consolar-se é dominada em muitos anos, e com novos meios à medida que o amadurecimento do cérebro oferece à criança, progressivamente ferramentas emocionais mais sofisticadas. Lembrem, os lobos pré-frontais, tão Algurnas das mais reveladoras dessas importantes no controle do impulso límbico, amadurecem na adolescência. hábitoS emocionais diferentes instilados Outro circuito-chave que continua a formar-se na infância centra-se no nervo necesSidades emocionais de uma criança vago, que numa ponta regula o coração e outras partes do corpo, e na outra disciplina inclui empatia, de um lado, envia sinais das adrenais para

a amígdala, levando-a a secretar as catecolaminas, ignoram a aflição da criança ou a disciplinam que preparam a resposta lutar-ou-fugir. Uma equipe da Universidade de Grande parte da psicoterapia é, num certo Washington que avaliou o impacto da criação dos filhos descobriu que pais parao quefoi distorcido ou completamente emocionalmente capazes levavam a uma mudança para melhor na função do não fazermos o que podemos para prevenir nervo vago. a proteclo e odenlaoão que culhvam aa Como explicou John Gottman, o psicólogo que chefiou a pesquisa: Ç Os pais modificam o tom vagal dos filhos (uma medida da facilidade com
que o nervo vago é disparado), treinando-os emocionalmente: conversando com ", eles sobre seus sentimentos e como compreendê-los, não se mostrando críticos nem julgadores, solucionando problemas de provação sentimental, ensinandoIhes o que fazer, como as alternativas para bater, ou retirar-se quando se está triste.
Quando os pais faziam isso bem, as crianças eram mais capazes de suprimir :
a atividade vagal que mantém a amígdala preparando o corpo com hormônios :
para lutar ou fugir e assim eram mais bem-comportadas.
É racional que as aptidões-chave da inteligência emocional tenham, cada uma, períodos críticos que se estendem por vários anos na infancia. Cada período 1representa uma janela para ajudar a criança a absorver hábitos emocionais benéficos ou, se perdida a oportunidade, torná-la tanto mais difícil de receber lições corretivas €

¹ :0¹DÄ'àG'ÀA Ç gÈ 'Ä ÃÁ À'Ä'Ç Ç G
À'À 'ÄÀ 88F F À 'ÀD G 'ÀG'Á DG F 'ÃÀ Ä 'Â gÀ 'ÄÀ 'À
Á 'Â G
Ä 'ÃÄ À 'Ã 88G 'ÃÂA G 'ÄÁ A ÄÇ Ä 'Ä'ÀÂG 'Ä G
'À€ 'Ä D À 'À† 'ÄÀ G À 'Ä88D D G Á G À 'ÀG'Á Ç Ä'Ç À ÀÇ
gÀÇ 'ÃÀ Ä 'Ä ÃÀÁ gÃÀ gÃ 'Ç'ÃÂ Ä G Á 88
Ç 'ÀD D 'ÀÄ G'ÀÇ À'ÀÄ À'ÃÇ G'Ç ÀÄ G gÀ 'ÄÄ 'ÃÇ Â
'ÃÀ gÃ ø8F 'ÀA çÀ 'Çpós a terapia esses padrões tendem a permanecer como tendências subjacentes, embora com uma sobrecamada de novas intuições e respostas reaprendidas.

Claro, o cérebro permanece maleável durante toda a voda, embora não na medida espetacular vista na infância. Todo aprendizado implica uma mudança no cérebro, o fortalecimento de uma ligação sináptica. As mudanças no cérebro dos pacientes com perturbações obsessivo-compulsivas mostram que os hábitos emocionais são maleáveis durante toda a vida, com algum esforço constante, mesmo no nível neural. O que acontece com o cérebro no PTSD (ou terapia, aliás) é um análogo dos efeitos trazidos por todas as experiências emocionais repetidas ou intensas para melhor ou para pior.

Algumas das mais reveladoras dessas lições são de pai para filho. Há muitos hábitos emocionais diferentes instilados pelos pais cuja sintonia significa que as necessidades emocionais de uma criança são reconhecidas ou satisfeitas, ou cuja disciplina inclui empatia, de um lado, ou pais voltados para si mesmos, que ignoram a aflição da criança ou disciplinam severamente, gritando e batendo.Grande parte da psicoterapia é, num certo sentido, um remédio orientacional para o que foi distorcido ou completamente perdido antes da vida.Mas por que não fazemos o que podemos para prevenir essa necessidade, dando às crianças a proteção e orientação que cultivam as aptidões emocionais essenciais,para começar?

PARTE CINCO ALFABETIZAÇÃO EMOCIONAL 15 O PREÇO DO ANALFABETISMO EMOCIONAL

Começou como uma briguinha, mas cresceu. Ian Moore, ultimanista no Ginásio Jetferson, em Brooklyn, e Tyrone Sinkler, primeiranista, tinham brigado com um colega de quinze anos, Khalil Sumpter. Depois passaram a provocá-lo e a fazer-lhe ameaças. Então a coisa explodiu.

Khalil, com medo de que Ian e Tyrone fossem bater-lhe, trouxe uma pistola calibre 38 para a escola uma manhã, e, a uns três metros do guarda do ginásio, matou os dois garotos com tiros disparados à queima-roupa no corredor.

O incidente, por mais arrepiante que seja, pode ser interpretado como mais um sinal da desesperada necessidade de lições sobre como controlar as emoções, resolver disputas em paz e simples convivência. Os educadores, há muito perturbados com as notas baixas dos alunos em matemática e leitura, começam a compreender que existe uma deficiência diferente e mais alarmante: o analfabetismo emocional.E embora se estejam fazendo esforços louváveis para elevar os padrões acadêmicos, essa nova e perturbadora deficiência não está sendo abordada no currículo escolar padrão. Como disse um professor de Brooklyn, a atual ênfase nas escolas sugere que "nos preocupemos mais com a qualidade da leitura e escrita dos alunos do que em saber se eles vão estar vivos na semana que vem".

Podem-se ver sinais dessa deficiência em incidentes violentos como os tiros em lan e Tyrone, que se tomam cada vez mais freqüentes nas escolas americanas.

as esses são mais que simples incidentes isolados; pode-se ler o aumento da turbulência da adolescência e problemas da infância nos Estsdos Unidos um arauto detedências mundiais em estatísticas como as seguintes.
Em 1990, em comparação com as duas décadas anteriores, os Estados Unidos de 70 e no fim tiveram a mais alta taxa de prisões de jovens por crimes violentos; as prisões de uma piora constante de adolescentes por estupro dobraram; as taxas de assassinato por adolescentes quadruplicaram, em sua maioria devido ao aumento de tiroteios. Durante as se saindo de modo mesmas duas décadas, a taxa de suicídios de adolescentes triplicou como e Retraiment° aconteceu tom o número de crianças de menos de quatorze anos vítimas de amuar-e muito assassinato. t dente Mais,e mais jovens,adolescentes engravidam Em 1993, a taxa de nascimentos entre meninas de dez a quatorze anos aumentara constantemente durante cinco i i id anos seguidos - alguns falam em "bebês que têm bebês" como aconteceu e d p com a proporção de gravidezes indesejadas em adolescentes e a pressão de · Prohlemas de colegas para fazer sexo. As taxas de doenças venéreas triplicaram nas últimas agir sem pensar;
três décadas. de escola; mcapaz Embora esses números sejam desencorajadores, se se olha a juventude · Delinqüente afro-americana, sobretudo nos centros urbanos, eles são absolutamente sombrios tl mentir e trapacear;
todas as taxas são muito mais altas às vezes triplicadas ou mais ainda Por t destru r as exemplo, o uso de heroína e cocaina entre a juventude branca subiu cerca de 00 por cento nas duas décadas antes da de 90, para os afro-americanos, saltou assombrosas 13 vezes a taxa de vinte anos antes. IE Embora cada A maior causa de invalidez entre adolescentes é a doença mental. sintomas I como grupo são de depressão, maiores ou menores, afetam até um terço dos adolescentes; nas toxicidade vazando garotas, a incidência de depressão dobra na puberdade A freqüência de doabrangentesdéficitsdeaptidõesemo problemas de gula nas adolescentes foi para o espaço. ser um preço universal Finalmente, a menos que as coisas mudem, as perspectivas a longo prazo de paracão com os as crianças de hoje casarem-se e terem uma vida proveitosa e estável juntas do mesmo nível tornam-se cada vez mais lúgubres a cada geração Como vimos no Capítulo 9, 80, professores enquanto nas décadas de 70 e 80 a taxa de divórcio era por volta de 50 por mais ou menos no cento ao entrarmos na de 90 a taxa entre recém-casados previa que dois em cada três americanaS em 1976.
três casamentos de jovens acabariam em divórcio.

UM MAL-ESTAR EMOCIONAL

Essas estatíticas alarmantes são como o canário no túnel do mineiro, cuja morte avisa que há pouco oxigênio.Além desses números advertentes, a situação das crianças de hoje pode ser vista em níveis mais sutis, em problemas do dia-a-dia que ainda não desabrocharam em crises mesmo.
Talvez os dados mais reveladores de todos, um barômetro direto da queda nos níveis de competência emocional, venham de uma amostra nacional de crianças americanas de sete a dezesseis anos, comparando sua condição
emocional em meados da década de 70 e no fim de 80. Com base em avaliações de pais e professores, houve uma piora constante.Nenhum problema se destacou todos os indicadores se arrastaram para o lado errado. As crianças, em média, estavam se saindo de modo mais medíocres nos seguintes pontos específicos:

Retraimento ou problemas sociais:preferir ficar só; ser cheio de ser segredos;amuar-se muito;falta de energia; sentir-se infeliz;ser demasiado dependente.
-ansioso e deprimido: ser solitário; ter muitos medos e preocupações;
necessidade de ser perfeito; sentir-se desamado; sentir-se nervoso ou triste e deprimido.
-Problemas de atenção ou de pensar: incapaz de prestar atenção;
devaneio; agir sem pensar; nervoso de mais para concentrar-se; sair-se mal no trabalho de escola; incapaz de afastar pensamentos.
-Delinquente ou agressivo: andar com garotos que se matem em encrencas;mentir e trapacear;discutir muito; ser mau com os outros;
exigir atenção;destruir as coisas dos outros; desobedecer em casa e na escola;ser teimoso e macambúzio; falar demais; ser esquentado.

Embora cada um desses problemas, isolado, não cause estranheza, tomados como grupo são barômetros de uma mudança de maré, um novo tipo de toxidade vasando e envenenando a própria experiência da infância, significando déficits de aptidões emocionais .Esse mal-estar emocional parece ser um preço universal da vida moderna para as crianças.Embora os americanos denunciem seus problemas como particularmente ruins, em comparação com o de outras culturas estudos em todo o mundo constatam taxas do mesmo nível ou piores que nos Estados Unidos. Por exemplo, na década de 80 professores e pais na Holanda ,China e Alemanha classificavam as crianças mais ou menos no mesmo nível de problemas constatados para as crianças americanas em 1976. E alguns países tinham crianças em piores condições que os atuais níveis americanos, incluindo Austrália, Franç e Tailândia.Mas isso talvez não continue assim por muito tempo. As forças maiores que empurram para baixo a espiral descendente em competência emocional parecem estar velocidade nos Estados Unidos em relação a muitos outros países desenvolvidos.
Nemhuma criança rica ou pobre, está livre de riscos; esses problemas são universais e ocorre em todos os grupos étnicos, raciais e de renda.
Asssim, as crianças na pobreza tenham o pior registro em indicadores emocionais, sua taxa de deterioração com o correr das décadas não foi pior que.
a das crianças da classe média ou rica: todas mostram a mesma queda constante.
Também houve um triplo aumento correspondente no número de crianças que receberam ajuda psicológica (talvez um bom sinal, mostrando que se pode contar com mais ajuda), além de uma quase duplicação do número de crianças com bastantes problemas emocionais para que devessem receber essa ajuda, mas que não a recebem (um mau sinal) - de cerca de 9 por cento em 1976 para 18 por cento em 1989.
Urie Bronfenbrenner, o eminente psicólogo da Universidade Comell que fez uma comparação internacional do bem-estar das crianças, diz:
Na falta de bons sistemas de apoio, as tensões externas tomaram-se tão grandes que mesmo famílias fortes estão desmoronando. A febre, instabilidade e inconsistência da vida diária grassam em todos os segmentos de nossa sociedade, incluindo os bem-educados e ricos. O que está em jogo é nada menos que a próxima geração, sobretudo os homens, que ao crescerem são especialmente vulneráveis a forças desintegradoras como os efeitos devastadores do divórcio, pobreza e desemprego. O status das crianças e famílias americanas está mais desesperado que nunca... Estamos privando milhões de crianças de sua competência e caráter moral.
Não é só um fenômeno americano, mas global, com a competição mundial para empurrar os custos da mão-de-obra para baixo criando forças econômicas que pressionam a

família. Vivemos tempos de famílias economicamente acossadas, em que os dois pais trabalham longas horas, de modo que os filhos são deixados a seus próprios recursos ou à TV como babá; em que mais crianças do que nunca são criadas na pobreza; em que a família de um só dos pais se torna cada vez mais comum; em que mais bebês e crianças pequenas são deixados em creches tão mal operadas que equivalem a abandono. Tudo isso significa, mesmo para pais bem-intencionados, a erosão dos incontáveis pequenos e protetores intercambios entre pai e filho que constroem as aptidões emocionais.
Se as famílias não mais funcionam eficientemente para dar a todas as nossas crianças uma base firme na vida, que vamos fazer? Uma olhada mais cuidadosa na mecânica dos problemas específicos sugere como determinados dados sobre aptidões emocionais ou sociais deitam as fundações para graves problemas e como corretivos ou preventivos bem orientados podem manter mais crianças na linha
DOMANDO A AGRESSÃO Em minha escola primária, o garoto valentão era Jimmy, quartanista quando entrei na primeira sérle. Era o garoto que roubava o dinheiro da nossa merenda, tomava nossa bicicleta, preferia bater-nos a conversar conosco.
Era o arruaceiro clássico,partindo para a briga à menor provocação, ou sem provocação. Todos tínhamos medo dele e mantínhamos distância. Todos o detestavam e temiam; ninguém queria brincar com ele. Era como se a toda parte que ele fosse no pátio um invisível guarda-costas afastasse as crianças da frente.
Garotos como Jimmy são visivelmente perturbados. Mas o que talvez seja menos óbvio é que uma agressividade tão flagrante na infância é um sinal de perturbações emocionais e outras futuras. Jimmy já estava na cadeia por agressão aos dezesseis anos.
O legado para toda a vida da agressividade na infância de garotos como Jimmy tem surgido em muitos estudos. Como vimos, a vida familiar dessas crianças agressivas inclui, tipicamente, pais que altemam abandono com castigos severos e arbitrários, um padrão que, talvez compreensivelmente, torna a criança meio paranóica ou combativa.
Nem todas as crianças iradas são valentões; algumas são marginalizados sociais retraídos, que reagem com exagero às provocações ou ao que encaram como ofensas ou injustiças. Mas a falha perceptiva que une essas crianças é que vêem ofensa onde não há, imaginando que os colegas Ihe são mais hostis do que na verdade são. Isso as leva a tomar atos neutros como ameaçadores um inocente esbarro é visto como uma vingança e a atacar em retribuição. Isso, claro, leva as outras crianças a evitá-las, isolando-as mais ainda. Essas crianças zangadas, isoladas, são muitíssimo sensíveis a injustiças e a serem tratadas sem isenção.
Vêem-se, tipicamente, como vítimas e podem recitar uma lista de exemplos em que, digamos, os professores as culpam por terem feito alguma coisa que na verdade não fizeram. Outra característica dessas crianças é que, uma vez no calor da raiva, só pensam num modo de reagir: na porrada.
Vêem-se essas distorções perceptivas em ação numa experiência em que valentõe são combinados com crianças mais pacíficas para uma sessão de vídeos.
Num dos vídeos, um garoto deixa cair os livros quando outro esbarra nele, e as crianças em redor riem; o garoto que deixou cair os livros se zanga e tenta ba ter num dos que riram. Quando os garotos que viram o vídeo conversam sobre ele depois, o valentão sempre vê o garoto que bateu como certo. Mais revelador ainda, quando têm de classificar a agressividade dos garotos durante a discus são do vídeo, os valentões vêem o garoto que esbarrou no outro como mais combativo e a raiva do menino que bateu como justificada.

Essa pressa em julgar denuncia uma profunda distorção perceptiva nas pessoas em geral agressivas: agem com base na presunção de hostilidade ou ameaça, dando muito pouca atenção ao que de fato se passa. Assim que presumem ameaça saltam em ação. Por exemplo, se um garoto agressivo joga xadrez com outro que mexe uma pedra fora de hora, ele interpreta a jogada como trapaça".
sem parar para descobrir se foi um erro inocente. Sua suposição é mais de maldade que de inocência; e a reação, de hostilidade automática. Juntamente com a percepção reflexa de um ato hostil, vem uma agressão igualmente automática; em vez de, digamos, indicar ao outro garoto que ele cometeu um engano, ele salta para a acusação, berrando, batendo. E quanto mais essas crianças fazem isso, mais automática se toma para elas a agressão, e mais o repertório de alternativas a polidez, o gracejo se reduz.
Essas crianças são emocionalmente vulneráveis, no sentido de que têm um baixo limiar de perturbação, irritando-se muitas vezes com mais coisas; uma vez perturbadas, ficam com o pensamento confuso, de modo que vêem atos benignos como hostis e recaem no superaprendido hábito de bater.
Essas distorções perceptivas para a hostilidade já estão a postos na primeira série. Enquanto a maioria das crianças, e sobretudo os meninos, é bagunceira no jardim de infância e na primeira série, as mais agressivas não aprenderam um mínimo de autocontrole na segunda série. Quando outras crianças já começaram a aprender a negociar e chegar a um acordo nas disputas do pátio, os valentões confiam cada vez mais na força e no grito. Eles pagam um preço social: em duas ou três horas do primeiro contato no pátio de recreio com um valentão, as outras crianças já dizem que não gostam dele.
Mas estudos que acompanharam crianças desde os anos do pré-escolar até a adolescência constatam que até metade dos alunos que na primeira série eram perturbadores, incapazes de se dar com os outros, desobedientes com os pais e resistentes com os professores, se torna delinqüente na adolescência. Claro, nem todas essas crianças agressivas estão na trajetória que leva à violência e à criminalidade na vida posterior. Mas de todas as crianças, são essas as que correm maior risco de acabar cometendo crimes violentos.
A tendência para o crime aparece surpreendentemente cedo na vida dessas crianças. Quando as crianças de um jardim de infância de Montreal foram classificadas pela hostilidade e criação de casos, as de maiores índices aos 5 anos já tinham dado muito mais provas de delinqüência apenas cinco a oito anos depois, no início da adolescência. Tinham cerca de três vezes mais probabilida des que as outras crianças de admitir ter batido em alguém que não Ihes fizera nada, furtado lojas, usado uma arma numa briga, arrombado ou roubado peças de carro, e se embriagado - tudo isso antes de chegarem aos quatorze anos.
O protótipo do caminho para a violência e a criminalidade começa com crianças agressivas e difíceis de lidar na primeira e segunda séries. Tipicamen te desde os primeiros anos de escola seu mal controle de impulsos também contribui bui para serem maus estudantes, vistos e vendo-se como "burros" - um julgamento confirmado pelo fato de serem mandados para classes de educação especial (e embora possam ter um maior nível de "hiperatividade" e problemas de aprendizado, nem todas os têm). As crianças que, ao entrarem na escola, já aprenderam em casa um estilo "coercitivo" ou seja, ameaçador também são descartadas pelos professores, que têm de passar muito tempo mantendo os alunos na linha.

O desafio das regras da sala de aula que acompanha naturalmente essas crianças signiflca que elas gastam tempo que de outro modo seria usado em aprender; o futuro fracasso acadêmico fica óbvio por volta da terceira série. Embora os meninos a caminho da delinqüência tendam a ter contagens de Ql mais baixas que os colegas, a impulsividade deles está mais diretamente em causa: a impulsividade em meninos de dez anos é quase três vezes mais poderosa como fator de previsão de sua posterior delinqüência que o QI.
Na quarta ou quinta séries, esses garotos a essa altura vistos como arruaceiros, ou apenas "difíceis" são rejeitados pelos colegas e incapazes de fazer amigos com facilidade, quando fazem, e já se tomaram fracassos acadêmicos. Sentindo-se sem amigos, gravitam para outros marginalizados sociais. Entre a quarta série e o segundo grau, ligam-se ao seu grupo marginalizado e a uma vida de desafio à lei; apresentam um aumento de cinco vezes em gazetas, consumo de bebidas e drogas, com o maior impulso entre a sétima e a oitava séries. No secundário, junta-se a eles outro tipo de "atrasados", atraídos por seu estilo contestador; esses atrasados muitas vezes são meninos completamente sem supervisão em casa, e começaram a vagar pelas ruas por conta própria ainda na escola primária. Nos anos de ginásio, esse grupo marginalizado, tipicamente, abandona a escola, numa deriva para a delinqüência, dedicando-se a pequenos delitos como furtos em lojas, roubos e tráfico de drogas.
Uma diferença reveladora surge nessa trajetória entre meninos e meninas.
Um estudo de meninas "más" na quarta série - criando casos com os professores e violando as regras, mas não impopulares com as colegas-constatou que 40 por cento delas tiveram um filho na altura do fim dos anos de ginásio.Isso era três vezes a taxa de gravidez para as garotas de suas escolas. Em outras palavras, as adolescentes anti-sociais não se tornam violentas ficam grávidas.
Não há, claro, um caminho único para a violência e a criminalidade, e muitos outros fatores põem a criança em risco: nascer num bairro de alta Criminalidade onde estão expostas a mais tentações ao crime e à violência, vir de uma família sujeita a altos níveis de tensão, ou viver na pobreza. Mas nenhum desses fatores torna inevitável uma vida de crime. Tudo mais sendo igual, as forças psicológicas que atuam em crianças agressivas intensificam muitO a probabilidade de acabarem como criminosos violentos. Como diz Gerald Patterson, um psicólogo que seguiu de perto as carreiras de centenas de meninos até a idade adulta:
Os atos anti-sociais um menino de cinco anos podem ser protótipos dos atos do adolescente delinqüente.
ESCOLA DE ARRUACEIROS
A distorção mental que as crianças agressivas levam consigo pela vida afora quase se sempre determina que elas vão terminar complicadas. Um estudo de criminosos juvenis condenados por crimes violentos e de ginasianos agressivos constatou uma disposição mental comum: quando eles têm problemas com alguém, vêem imediatamente a outra pessoa de um modo antagônico, saltando a conclusões sobre a hostilidade do outro para com eles,sem buscar qualquer outra informação nem tentar pensar numa maneira pacífica de acertar suas diferenças. Ao mesmo tempo,jamais passa pela mente deles a conseqüência negativa de uma solução violenta uma briga, tipicamente. Sua tendência agressiva se justifica em suas mentes por crenças tipo: "Está certo bater em alguém quando a gente fica fulo "Se você fugir de uma briga, todo mundo vai Ihe chamar de covarde"; e "As pessoas que apanham muito na verdade não sofrem tanto assim''.

Mas uma ajuda oportuna pode mudar essas atitudes e deter a trajetória da criança para a delinqüência: vários programas experimentais têm tido algum sucesso na ajuda a esses garotos agressivos para aprenderem a controlar sua tendência anti-social antes que os leve a problemas mais sérios. Um, na Universidade Duke, trabalhou com irados garotos criadores de caso na escola primária, em sessões de treinamento de quarenta minutos, duas vezes por semana, durante períodos que foram de um mês e meio a três meses. Ensinou-se aos garotos, por exemplo, a ver que alguns dos sinais sociais que eles interpretavam como hostis eram na verdade neutros ou amistosos. Aprenderam a adotar a perspectiva de outras crianças, a ter um senso de como estavam sendo vistos, e do que outras crianças poderiam estar pensando e sentindo nos choques que os deixavam tão irados. Também receberam treinamento direto de controle da ira através da representacão de cenas, como provocacões, que podiam levá-los a perder a calma. Uma das aptidões-chave para o controle da ira era monitorar os próprios sentimentos tomar consciência das sensações do corpo, como o enrubescimento e a tensão nos músculos, quando estavam se zangando, e a encarar esses sentimentos como um sinal para parar e pensar no que fazer em seguida, em vez de atacar impulsivamente.
John Lochman, psicólogo da Universidade Duke que foi um dos idealizadoreS do programa, me disse:
Eles discutem situações em que estiveram recentemente, como receber no corredor um encontrão que julgam proposital. Os garotos dizem como poderiam ter agido. Um deles disse, por exemplo, que simplesmente encarava o garoto que esbarrara nele e Ihe dizia que não tornasse a fazer aquilo, e se afastaria. Isso O punha em posição de exercer algum controle e manter a auto-estima, sem iciar uma briga.
Isso tem seu apelo; muitos desses garotos agressivos são infelizes por perderem tão facilmente a calma e, portanto, se mostram receptivos a aprender a controlá-la No calor do momento, claro, respostas sóbrias como afastar-se ou contar até dez, até passar o impulso de agredir, antes de reagir, não são automáticas; os meninos praticam tais altemativas em cenas onde desempenham papéis como entrar num ônibus onde outros garotos o provocam. Assim, podem experimentar respostas amistosas que preservem sua dignidade e Ihes dêem, ao
mesmo tempo, uma alternativa para bater, chorar ou fugir envergonhado.
Três anos depois de os garotos passarem pelo treinamento, Lochman comparou-os com outros igualmente agressivos, mas que não contaram com a vantagem das lições de controle da ira. Descobriu que, na adolescência, os garotos que concluíram o programa eram muito menos perturbadores nas salas de aula, tinham sentimentos mais positivos sobre si mesmos, e menos probabilidade de beber ou tomar drogas. E quanto mais tinham estado no programa, menos agressivos eram como adolescentes.

PREVENDO A DEPRESSÃO

Dana, de dezesseis anos, sempre parecera se dar bem. Mas agora, de repente, simplesmente não conseguia se relacionar com outras garotas, e, o que mais a pcrturbava, não encontrava um meio de segurar os namorados, mesmo dormindo com eles. Mal-humorada e constantemente cansada, perdeu o interesse pela comida e qualquer tipo de diversão; dizia que perdera a esperança e sentia-se incapaz de fazer alguma coisa para fugir a esse estado de espírito, e pensava em suicídio.
A queda na depressão fora provocada pelo seu mais recente rompimento. Ela dizia que não sabia sair com um garoto sem se envolver logo sexualmente mesmo que se sentisse

constrangida a respeito - nem encerrar um relacionamento, mesmo insatisfatório ia para a cama com os garotos, dizia, quando só queria conhecê-los melhor
Acabara de transferir-se para uma nova escola e sentia-se tímida quanto a fazer novas amizades com as garotas dali. Por exemplo, abstinha-se de puxar conversas, so falandO depois que alguém Ihe falava. Sentia-se incapaz de dizer-lhes como era, e achava que não sabia nem o que dizer depois do Oi. como vai?”
Dana foi fazer terapia num programa experimental para adolescentes depri midos na Universidade de Colúmbia. O tratamento concentrou-se em ajudá-la a aprender a lidar melhor com suas relações: a desenvolver uma amizade, sentir se mais confiante com outros adolescentes, impor limites de proximidade sexual ter intimidade, manifestar seus sentimentos. Em essência, uma orientação reme remediadora em algumas das mais básicas aptidões emocionais. E deu certo, a depressão dela passou.
Sobretudo nos jovens, os problemas de relacionamento são um gatilho da depressão. A dificuldade muitas vezes está tanto nas relações das crianças com os pais quanto com os colegas. As crianças e adolescentes deprimidos muitas vezes não podem ou não querem falar de sua tristeza. Parecem incapazes de rotular com precisão seus sentimentos, mostrando em vez disso uma mal-humorada irritabilidade, impaciência, instabilidade e raiva sobretudo para com os pais. Isso, por sua vez, toma mais difícil para os pais oferecer o apoio e orientação emocional que a criança de fato precisa, pondo em movimento uma espiral descendente que acaba, tipicamente, em constantes discussões e alienação.
Um novo exame das causas da depressão nos jovens identifica déficits em duas áreas de competência emocional: aptidões de relacionamento, de um lado, e uma maneira de interpretar reveses que promovem a depressão, do outro.
Embora parte da tendência à depressão quase certamente se deva ao destino genético, outra parte parece dever-se a hábitos de pensamento pessimistas reversíveis, que predispõem as crianças a reagir às pequenas derrotas da vida uma nota ruim, discussões com os pais, uma rejeição social ficando deprimi das. E há indícios a sugerir que a predisposição à depressão, qualquer que seja a sua base, se espalha cada vez mais entre os jovens.
UM PREÇO DA MODERNIDADE: CRESCENTES TAXAS DE DEPRESSÃO
Este final de milênio está trazendo uma Era da Melancolia, do mesmo modo como o século vinte se tomou a Era da Ansiedade. Dados internacionais mostram o que parece ser uma epidemia moderma de depressão, que se espalha de mãos dadas com a adoção, em todo o mundo, de modos modermos. Cada sucessiva geração mundial desde o início do século viveu em maior risco que seus pais de sofrer uma grande depressão não apenas tristeza, mas uma paralisante apatia, desanimo e pena de si mesmo no transcorrer da vida. E esses episódios estão começando em idades cada vez mais baixas. A depressão na infância, antes praticamente desconhecida (ou, pelo menos, não reconhecida), surge como um dado do panorama modemo.
Embora a probabilidade de ficar deprimido aumente com a idade, os maiores umentos estão entre os jovens. Para os que nasceram após 1955, a probabilidade de Sofrerem uma grande depressão em algum ponto da vida é, em muitos países, três vezes maior que para seus avós. Entre os americanos nascidos antes de 1905, a taxa dos que dveram uma grande depressão durante toda a vida foi de apenas 1 por cento; para os nascidos após 1955, aos vinte e quatro anos cerca de 6 por cento já tinham ficado deprimidos. Para os nascidos entre 1945 e 1954, as possibilidades de ter tido uma

grande depressão antes dos trinta e quatro anos são dez vezes maiores que para os nascidos entre 1905 e 1914.24 E para cada geração, o início do primeiro episódio de depressão tem tendido a ocorrer numa idade sempre menor
Um estudo mundial com mais de trinta e nove mil pessoas descobriu a mesma tendência em Porto Rico, Canadá, Itália, Alemanha, França, Taiwan, Líbano e Nova Zelândia. Em Beirute, o aumento da depressão acompanhava de perto os acontecirnentos políticos, a tendência ascendente chegando às alturas nos períodos de guerra civil. Na Alemanha, para os nascidos antes de 1914, a taxa de depressão aos trinta e cinco anos era de 4 por cento; para os nascidos na década antes de 1944, é de 14 por cento aos trinta e cinco anos. Em todo o mundo, gerações que chegaram à maioridade em tempos politicamente agitados tinham taxas superiores de depressão, embora a tendência geral ascendente se mantenha independente de quaisquer fatos políticos.
O rebaixamento até a infância da idade em que as pessoas primeiro sentem depressão também parece valer para todo o mundo. Quando pedi a especialistas que arriscassem um palpite sobre o motivo, surgiram várias teorias.
O Dr. Frederick Goodwin, então diretor do lnstituto Nacional de Saúde Mental, especulou:
Houve uma tremenda erosão da família nuclear: o dobro da taxa de divórcios, a queda no tempo a queda no tempo que os pais têm para os filhos e o aumento da mobilidade.A gente não se cria mais conhecendo muito a família maior. As perdas dessas fontes estáveis de auto-identificação significam uma maior susceptibilidade à depressão.
O Dr. David Kupfer, presidente do conselho de psiquiatria da faculdade de medicina da Universidade de Pittsburgh, indicou outra tendência:
Com a disseminação da industrialização após a Segunda Guerra Mundial, num certo sentido ninguém tem mais um lar. Num número cada vez maior de famílias, vem aumentando a indiferença dos pais pelas necessidades dos filhos nquanto eles crescem. Isso não é uma causa direta da depressão, mas estabelece uma vulnerabilidade.Fatores de tensão mais cedo afetam o desenvolvimento neurônico, o que leva à depressão quando se está sob grande tensão mesmo décadas depois.
a das crianças da classe média ou rica: todas mostram a mesma queda constante.
Também houve um triplo aumento correspondente no número de crianças que receberam ajuda psicológica (talvez um bom sinal, mostrando que se pode contar com mais ajuda), além de uma quase duplicação do número de crianças com bastantes problemas emocionais para que devessem receber essa ajuda, mas que não a recebem (um mau sinal) - de cerca de 9 por cento em 1976 para 18 por cento em 1989.
Urie Bronfenbrenner, o eminente psicólogo da Universidade Comell que fez uma comparação internacional do bem-estar das crianças, diz:
Na falta de bons sistemas de apoio, as tensões externas tomaram-se tão grandes que mesmo famílias fortes estão desmoronando. A febre, instabilidade e inconsistência da vida diária grassam em todos os segmentos de nossa sociedade, incluindo os bem-educados e ricos. O que está em jogo é nada menos que a próxima geração, sobretudo os homens, que ao crescerem são especialmente vulneráveis a forças desintegradoras como os efeitos devastadores do divórcio, pobreza e desemprego. O status das crianças e famílias americanas está mais desesperado que nunca... Estamos privando milhões de crianças de sua competência e caráter moral.
Não é só um fenômeno americano, mas global, com a competição mundial para empurrar os custos da mão-de-obra para baixo criando forças econômicas que pressionam a família. Vivemos tempos de famílias economicamente acossadas, em que os dois pais

trabalham longas horas, de modo que os filhos são deixados a seus próprios recursos ou à TV como babá; em que mais crianças do que nunca são criadas na pobreza; em que a família de um só dos pais se torna cada vez mais comum; em que mais bebês e crianças pequenas são deixados em creches tão mal operadas que equivalem a abandono. Tudo isso significa, mesmo para pais bem-intencionados, a erosão dos incontáveis pequenos e protetores intercambios entre pai e filho que constroem as aptidões emocionais.
Se as famílias não mais funcionam eficientemente para dar a todas as nossas crianças uma base firme na vida, que vamos fazer? Uma olhada mais cuidadosa na mecânica dos problemas específicos sugere como determinados dados sobre aptidões emocionais ou sociais deitam as fundações para graves problemas e como corretivos ou preventivos bem orientados podem manter mais crianças na linha
DOMANDO A AGRESSÃO Em minha escola primária, o garoto valentão era Jimmy, quartanista quando entrei na primeira sérle. Era o garoto que roubava o dinheiro da nossa merenda, tomava nossa bicicleta, preferia bater-nos a conversar conosco.
Era o arruaceiro clássico,partindo para a briga à menor provocação, ou sem provocação. Todos tínhamos medo dele e mantínhamos distância. Todos o detestavam e temiam; ninguém queria brincar com ele. Era como se a toda parte que ele fosse no pátio um invisível guarda-costas afastasse as crianças da frente.
Garotos como Jimmy são visivelmente perturbados. Mas o que talvez seja menos óbvio é que uma agressividade tão flagrante na infância é um sinal de perturbações emocionais e outras futuras. Jimmy já estava na cadeia por agressão aos dezesseis anos.
O legado para toda a vida da agressividade na infância de garotos como Jimmy tem surgido em muitos estudos. Como vimos, a vida familiar dessas crianças agressivas inclui, tipicamente, pais que altemam abandono com castigos severos e arbitrários, um padrão que, talvez compreensivelmente, torna a criança meio paranóica ou combativa.
Nem todas as crianças iradas são valentões; algumas são marginalizados sociais retraídos, que reagem com exagero às provocações ou ao que encaram como ofensas ou injustiças. Mas a falha perceptiva que une essas crianças é que vêem ofensa onde não há, imaginando que os colegas Ihe são mais hostis do que na verdade são. Isso as leva a tomar atos neutros como ameaçadores um inocente esbarro é visto como uma vingança e a atacar em retribuição. Isso, claro, leva as outras crianças a evitá-las, isolando-as mais ainda. Essas crianças zangadas, isoladas, são muitíssimo sensíveis a injustiças e a serem tratadas sem isenção.
Vêem-se, tipicamente, como vítimas e podem recitar uma lista de exemplos em que, digamos, os professores as culpam por terem feito alguma coisa que na verdade não fizeram. Outra característica dessas crianças é que, uma vez no calor da raiva, só pensam num modo de reagir: na porrada.
Vêem-se essas distorções perceptivas em ação numa experiência em que valentõe são combinados com crianças mais pacíficas para uma sessão de vídeos.
Num dos vídeos, um garoto deixa cair os livros quando outro esbarra nele, e as crianças em redor riem; o garoto que deixou cair os livros se zanga e tenta ba ter num dos que riram. Quando os garotos que viram o vídeo conversam sobre ele depois, o valentão sempre vê o garoto que bateu como certo. Mais revelador ainda, quando têm de classificar a agressividade dos garotos durante a discus são do vídeo, os valentões vêem o garoto que esbarrou no outro como mais combativo e a raiva do menino que bateu como justificada.

Essa pressa em julgar denuncia uma profunda distorção perceptiva nas pessoas em geral agressivas: agem com base na presunção de hostilidade ou ameaça, dando muito pouca atenção ao que de fato se passa. Assim que presumem ameaça saltam em ação. Por exemplo, se um garoto agressivo joga xadrez com outro que mexe uma pedra fora de hora, ele interpreta a jogada como trapaça".
sem parar para descobrir se foi um erro inocente. Sua suposição é mais de maldade que de inocência; e a reação, de hostilidade automática. Juntamente com a percepção reflexa de um ato hostil, vem uma agressão igualmente automática; em vez de, digamos, indicar ao outro garoto que ele cometeu um engano, ele salta para a acusação, berrando, batendo. E quanto mais essas crianças fazem isso, mais automática se toma para elas a agressão, e mais o repertório de alternativas a polidez, o gracejo se reduz.
Essas crianças são emocionalmente vulneráveis, no sentido de que têm um baixo limiar de perturbação, irritando-se muitas vezes com mais coisas; uma vez perturbadas, ficam com o pensamento confuso, de modo que vêem atos benignos como hostis e recaem no superaprendido hábito de bater.
Essas distorções perceptivas para a hostilidade já estão a postos na primeira série. Enquanto a maioria das crianças, e sobretudo os meninos, é bagunceira no jardim de infância e na primeira série, as mais agressivas não aprenderam um mínimo de autocontrole na segunda série. Quando outras crianças já começaram a aprender a negociar e chegar a um acordo nas disputas do pátio, os valentões confiam cada vez mais na força e no grito. Eles pagam um preço social: em duas ou três horas do primeiro contato no pátio de recreio com um valentão, as outras crianças já dizem que não gostam dele.
Mas estudos que acompanharam crianças desde os anos do pré-escolar até a adolescência constatam que até metade dos alunos que na primeira série eram perturbadores, incapazes de se dar com os outros, desobedientes com os pais e resistentes com os professores, se torna delinqüente na adolescência. Claro, nem todas essas crianças agressivas estão na trajetória que leva à violência e à criminalidade na vida posterior. Mas de todas as crianças, são essas as que correm maior risco de acabar cometendo crimes violentos.
A tendência para o crime aparece surpreendentemente cedo na vida dessas crianças. Quando as crianças de um jardim de infância de Montreal foram classificadas pela hostilidade e criação de casos, as de maiores índices aos 5 anos já tinham dado muito mais provas de delinqüência apenas cinco a oito anos depois, no início da adolescência. Tinham cerca de três vezes mais probabilida des que as outras crianças de admitir ter batido em alguém que não Ihes fizera nada, furtado lojas, usado uma arma numa briga, arrombado ou roubado peças de carro, e se embriagado - tudo isso antes de chegarem aos quatorze anos.
O protótipo do caminho para a violência e a criminalidade começa com crianças agressivas e difíceis de lidar na primeira e segunda séries. Tipicamen te desde os primeiros anos de escola seu mal controle de impulsos também contribui bui para serem maus estudantes, vistos e vendo-se como "burros" - um julgamento confirmado pelo fato de serem mandados para classes de educação especial (e embora possam ter um maior nível de "hiperatividade" e problemas de aprendizado, nem todas os têm). As crianças que, ao entrarem na escola, já aprenderam em casa um estilo "coercitivo" ou seja, ameaçador também são descartadas pelos professores, que têm de passar muito tempo mantendo os alunos na linha.

O desafio das regras da sala de aula que acompanha naturalmente essas crianças signiflca que elas gastam tempo que de outro modo seria usado em aprender; o futuro fracasso acadêmico fica óbvio por volta da terceira série. Embora os meninos a caminho da delinqüência tendam a ter contagens de Ql mais baixas que os colegas, a impulsividade deles está mais diretamente em causa: a impulsividade em meninos de dez anos é quase três vezes mais poderosa como fator de previsão de sua posterior delinqüência que o QI.
Na quarta ou quinta séries, esses garotos a essa altura vistos como arruaceiros, ou apenas "difíceis" são rejeitados pelos colegas e incapazes de fazer amigos com facilidade, quando fazem, e já se tomaram fracassos acadêmicos. Sentindo-se sem amigos, gravitam para outros marginalizados sociais. Entre a quarta série e o segundo grau, ligam-se ao seu grupo marginalizado e a uma vida de desafio à lei; apresentam um aumento de cinco vezes em gazetas, consumo de bebidas e drogas, com o maior impulso entre a sétima e a oitava séries. No secundário, junta-se a eles outro tipo de "atrasados", atraídos por seu estilo contestador; esses atrasados muitas vezes são meninos completamente sem supervisão em casa, e começaram a vagar pelas ruas por conta própria ainda na escola primária. Nos anos de ginásio, esse grupo marginalizado, tipicamente, abandona a escola, numa deriva para a delinqüência, dedicando-se a pequenos delitos como furtos em lojas, roubos e tráfico de drogas.
Uma diferença reveladora surge nessa trajetória entre meninos e meninas.
Um estudo de meninas "más" na quarta série - criando casos com os professores e violando as regras, mas não impopulares com as colegas-constatou que 40 por cento delas tiveram um filho na altura do fim dos anos de ginásio.Isso era três vezes a taxa de gravidez para as garotas de suas escolas. Em outras palavras, as adolescentes anti-sociais não se tornam violentas ficam grávidas.
Não há, claro, um caminho único para a violência e a criminalidade, e muitos outros fatores põem a criança em risco: nascer num bairro de alta Criminalidade onde estão expostas a mais tentações ao crime e à violência, vir de uma família sujeita a altos níveis de tensão, ou viver na pobreza. Mas nenhum desses fatores torna inevitável uma vida de crime. Tudo mais sendo igual, as forças psicológicas que atuam em crianças agressivas intensificam muitO a probabilidade de acabarem como criminosos violentos. Como diz Gerald Patterson, um psicólogo que seguiu de perto as carreiras de centenas de meninos até a idade adulta:
Os atos anti-sociais um menino de cinco anos podem ser protótipos dos atos do adolescente delinqüente.
ESCOLA DE ARRUACEIROS
A distorção mental que as crianças agressivas levam consigo pela vida afora quase se sempre determina que elas vão terminar complicadas. Um estudo de criminosos juvenis condenados por crimes violentos e de ginasianos agressivos constatou uma disposição mental comum: quando eles têm problemas com alguém, vêem imediatamente a outra pessoa de um modo antagônico, saltando a conclusões sobre a hostilidade do outro para com eles,sem buscar qualquer outra informação nem tentar pensar numa maneira pacífica de acertar suas diferenças. Ao mesmo tempo,jamais passa pela mente deles a conseqüência negativa de uma solução violenta uma briga, tipicamente. Sua tendência agressiva se justifica em suas mentes por crenças tipo: "Está certo bater em alguém quando a gente fica fulo "Se você fugir de uma briga, todo mundo vai Ihe chamar de covarde"; e "As pessoas que apanham muito na verdade não sofrem tanto assim''.

Mas uma ajuda oportuna pode mudar essas atitudes e deter a trajetória da criança para a delinqüência: vários programas experimentais têm tido algum sucesso na ajuda a esses garotos agressivos para aprenderem a controlar sua tendência anti-social antes que os leve a problemas mais sérios. Um, na Universidade Duke, trabalhou com irados garotos criadores de caso na escola primária, em sessões de treinamento de quarenta minutos, duas vezes por semana, durante períodos que foram de um mês e meio a três meses. Ensinou-se aos garotos, por exemplo, a ver que alguns dos sinais sociais que eles interpretavam como hostis eram na verdade neutros ou amistosos. Aprenderam a adotar a perspectiva de outras crianças, a ter um senso de como estavam sendo vistos, e do que outras crianças poderiam estar pensando e sentindo nos choques que os deixavam tão irados. Também receberam treinamento direto de controle da ira através da representacão de cenas, como provocacões, que podiam levá-los a perder a calma. Uma das aptidões-chave para o controle da ira era monitorar os próprios sentimentos tomar consciência das sensações do corpo, como o enrubescimento e a tensão nos músculos, quando estavam se zangando, e a encarar esses sentimentos como um sinal para parar e pensar no que fazer em seguida, em vez de atacar impulsivamente.
John Lochman, psicólogo da Universidade Duke que foi um dos idealizadoreS do programa, me disse:
Eles discutem situações em que estiveram recentemente, como receber no corredor um encontrão que julgam proposital. Os garotos dizem como poderiam ter agido. Um deles disse, por exemplo, que simplesmente encarava o garoto que esbarrara nele e Ihe dizia que não tornasse a fazer aquilo, e se afastaria. Isso O punha em posição de exercer algum controle e manter a auto-estima, sem iciar uma briga.
Isso tem seu apelo; muitos desses garotos agressivos são infelizes por perderem tão facilmente a calma e, portanto, se mostram receptivos a aprender a controlá-la No calor do momento, claro, respostas sóbrias como afastar-se ou contar até dez, até passar o impulso de agredir, antes de reagir, não são automáticas; os meninos praticam tais altemativas em cenas onde desempenham papéis como entrar num ônibus onde outros garotos o provocam. Assim, podem experimentar respostas amistosas que preservem sua dignidade e Ihes dêem, ao
mesmo tempo, uma alternativa para bater, chorar ou fugir envergonhado.
Três anos depois de os garotos passarem pelo treinamento, Lochman comparou-os com outros igualmente agressivos, mas que não contaram com a vantagem das lições de controle da ira. Descobriu que, na adolescência, os garotos que concluíram o programa eram muito menos perturbadores nas salas de aula, tinham sentimentos mais positivos sobre si mesmos, e menos probabilidade de beber ou tomar drogas. E quanto mais tinham estado no programa, menos agressivos eram como adolescentes.
PREVENDO A DEPRESSÃO
Dana, de dezesseis anos, sempre parecera se dar bem. Mas agora, de repente, simplesmente não conseguia se relacionar com outras garotas, e, o que mais a pcrturbava, não encontrava um meio de segurar os namorados, mesmo dormindo com eles. Mal-humorada e constantemente cansada, perdeu o interesse pela comida e qualquer tipo de diversão; dizia que perdera a esperança e sentia-se incapaz de fazer alguma coisa para fugir a esse estado de espírito, e pensava em suicídio.
A queda na depressão fora provocada pelo seu mais recente rompimento. Ela dizia que não sabia sair com um garoto sem se envolver logo sexualmente mesmo que se sentisse

constrangida a respeito - nem encerrar um relacionamento, mesmo insatisfatório ia para a cama com os garotos, dizia, quando só queria conhecê-los melhor
Acabara de transferir-se para uma nova escola e sentia-se tímida quanto a fazer novas amizades com as garotas dali. Por exemplo, abstinha-se de puxar conversas, so falandO depois que alguém Ihe falava. Sentia-se incapaz de dizer-lhes como era, e achava que não sabia nem o que dizer depois do Oi. como vai?”
Dana foi fazer terapia num programa experimental para adolescentes depri midos na Universidade de Colúmbia. O tratamento concentrou-se em ajudá-la a aprender a lidar melhor com suas relações: a desenvolver uma amizade, sentir se mais confiante com outros adolescentes, impor limites de proximidade sexual ter intimidade, manifestar seus sentimentos. Em essência, uma orientação reme remediadora em algumas das mais básicas aptidões emocionais. E deu certo, a depressão dela passou.
Sobretudo nos jovens, os problemas de relacionamento são um gatilho da depressão. A dificuldade muitas vezes está tanto nas relações das crianças com os pais quanto com os colegas. As crianças e adolescentes deprimidos muitas vezes não podem ou não querem falar de sua tristeza. Parecem incapazes de rotular com precisão seus sentimentos, mostrando em vez disso uma mal-humorada irritabilidade, impaciência, instabilidade e raiva sobretudo para com os pais. Isso, por sua vez, toma mais difícil para os pais oferecer o apoio e orientação emocional que a criança de fato precisa, pondo em movimento uma espiral descendente que acaba, tipicamente, em constantes discussões e alienação.
Um novo exame das causas da depressão nos jovens identifica déficits em duas áreas de competência emocional: aptidões de relacionamento, de um lado, e uma maneira de interpretar reveses que promovem a depressão, do outro.
Embora parte da tendência à depressão quase certamente se deva ao destino genético, outra parte parece dever-se a hábitos de pensamento pessimistas reversíveis, que predispõem as crianças a reagir às pequenas derrotas da vida uma nota ruim, discussões com os pais, uma rejeição social ficando deprimi das. E há indícios a sugerir que a predisposição à depressão, qualquer que seja a sua base, se espalha cada vez mais entre os jovens.
UM PREÇO DA MODERNIDADE: CRESCENTES TAXAS DE DEPRESSÃO
Este final de milênio está trazendo uma Era da Melancolia, do mesmo modo como o século vinte se tomou a Era da Ansiedade. Dados internacionais mostram o que parece ser uma epidemia moderma de depressão, que se espalha de mãos dadas com a adoção, em todo o mundo, de modos modermos. Cada sucessiva geração mundial desde o início do século viveu em maior risco que seus pais de sofrer uma grande depressão não apenas tristeza, mas uma paralisante apatia, desanimo e pena de si mesmo no transcorrer da vida. E esses episódios estão começando em idades cada vez mais baixas. A depressão na infância, antes praticamente desconhecida (ou, pelo menos, não reconhecida), surge como um dado do panorama modemo.
Embora a probabilidade de ficar deprimido aumente com a idade, os maiores umentos estão entre os jovens. Para os que nasceram após 1955, a probabilidade de Sofrerem uma grande depressão em algum ponto da vida é, em muitos países, três vezes maior que para seus avós. Entre os americanos nascidos antes de 1905, a taxa dos que dveram uma grande depressão durante toda a vida foi de apenas 1 por cento; para os nascidos após 1955, aos vinte e quatro anos cerca de 6 por cento já tinham ficado deprimidos. Para os nascidos entre 1945 e 1954, as possibilidades de ter tido uma

grande depressão antes dos trinta e quatro anos são dez vezes maiores que para os nascidos entre 1905 e 1914.24 E para cada geração, o início do primeiro episódio de depressão tem tendido a ocorrer numa idade sempre menor
Um estudo mundial com mais de trinta e nove mil pessoas descobriu a mesma tendência em Porto Rico, Canadá, Itália, Alemanha, França, Taiwan, Líbano e Nova Zelândia. Em Beirute, o aumento da depressão acompanhava de perto os acontecirnentos políticos, a tendência ascendente chegando às alturas nos períodos de guerra civil. Na Alemanha, para os nascidos antes de 1914, a taxa de depressão aos trinta e cinco anos era de 4 por cento; para os nascidos na década antes de 1944, é de 14 por cento aos trinta e cinco anos. Em todo o mundo, gerações que chegaram à maioridade em tempos politicamente agitados tinham taxas superiores de depressão, embora a tendência geral ascendente se mantenha independente de quaisquer fatos políticos.
O rebaixamento até a infância da idade em que as pessoas primeiro sentem depressão também parece valer para todo o mundo. Quando pedi a especialistas que arriscassem um palpite sobre o motivo, surgiram várias teorias.
O Dr. Frederick Goodwin, então diretor do lnstituto Nacional de Saúde Mental, especulou:
Houve uma tremenda erosão da família nuclear: o dobro da taxa de divórcios, a queda no tempo a queda no tempo que os pais têm para os filhos e o aumento da mobilidade.A gente não se cria mais conhecendo muito a família maior. As perdas dessas fontes estáveis de auto-identificação significam uma maior susceptibilidade à depressão.
O Dr. David Kupfer, presidente do conselho de psiquiatria da faculdade de medicina da Universidade de Pittsburgh, indicou outra tendência:
Com a disseminação da industrialização após a Segunda Guerra Mundial, num certo sentido ninguém tem mais um lar. Num número cada vez maior de famílias, vem aumentando a indiferença dos pais pelas necessidades dos filhos nquanto eles crescem. Isso não é uma causa direta da depressão, mas estabelece uma vulnerabilidade.Fatores de tensão mais cedo afetam o desenvolvimento neurônico, o que leva à depressão quando se está sob grande tensão mesmo décadas depois.
ALFAIETIZAÇAO IMOCIONAL
Os alunos despejam as peças dos quebra-cabeças na mesa e põem-se ao trabalho. Dentro de um minuto, mais ou menos, já está claro que um grupo é surpreendentemente eficiente como equipe; acaba em poucos minutos. Um segundo grupo de quatro empenha-se em esforços solitários, paralelos, cada um trabalhando separado seu próprio quebra-cabeça e não indo a parte alguma Depois começam aos poucos a trabalhar coletivamente para montar o primeiro quadrado, e continuam a trabalhar em equipe até resolver todo o jogo.
Mas o terceiro grupo ainda se debate, com apenas um quebra-cabeça próximo da conclusão, e mesmo esse parecendo mais um trapézio que um quadrado Sean, Fairlie e Rahman ainda não encontraram a tranqüila coordenação em que os dois outros grupos entraram. Estão visivelmente frustrados e olham frenéticos as peças sobre a mesa, aproveitando oportunidades prováveis e pondo-as junto dos quadrados semiconcluídos, apenas para se decepcionarem porque não se encaixam.
A tensão desfaz-se um pouco quando Rahman pega duas das peças e as põe diante dos olhos como uma máscara; os parceiros riem. Esse será o momento crucial da lição do dia.
Joan-Varga, a professora, dá um pouco de estímulo:
- Os que acabaram podem dar uma só dica aos que ainda não.

Dagan aproxima-se do grupo ainda em apuros, indica duas peças que se projetam do quadrado e sugere:
- Vocês têm de rodar essas duas peças.
De repente, Rahman, a cara larga franzida em concentração, pega a nova gestalt, e as peças rapidamente se encaixam no primeiro quebra-cabeça, depois nos outros. Ouvem-se aplausos espontâneos quando a última peça se encaixa no quebra-cabeça final do terceiro grupo.
UM PONTO DE ATRITO
Mas quando a classe passa a meditar sobre as lições objetivas de trabalho em equipe que teve, ocorre outro diálogo, mais intenso. Rahman, alto e com uma juba de revoltos cabelos negros cortados numa longa escovinha, e Tucker, o observador do grupo, engalfinham-se numa acirrada discussão sobre a regra de que não se pode fazer gestos. Tucker, os cabelos louros bem penteados a não ser por uma mecha rebelde, usa uma camiseta folgadona com os dizeres "Seja Responsável", que de algum modo acentua seu papel oficial.
- Você pode oferecer uma peça: isso não é fazer um gesto diz Tucker a Rahman, num tom enfático, de discussão.
- É, sim insiste Rahman, veemente.
Joan nota o volume alterado e o crescente staccato do diálogo, e aproxima-se da mesa deles. Trata-se de um incidente crítico, uma troca espontânea de Sentimentos acalorados; é em tais momentos que as lições já aprendidas dão dividendos, e outras novas podem ser ensinadas com mais proveito. E, como sabe todo bom professor, as lições aplicadas nesses momentos elétricos perdurarão na memória dos alunos
- Isso não é uma crítica... você cooperou muito bem... mas, Tucker, tente dizer o que quer num tom de voz que não pareça tão crítico ensina Joan.
Tucker, agora com voz mais calma, diz a Rahman:
- Você só pode botar uma peça onde acha que se encaixa, dar a outro o que acha que ele precisa, sem fazer gesto. Só dar.
Rahman responde num tom irado:
- É só a gente fazer assim e ele coça a cabeça para ilustrar o movimento inocente e lá vem ele com "Nada de gestos".
Evidentemente, há mais coisa na ira de Rahman do que essa discussão sobre o que constitui ou não um gesto. Seus olhos se dirigem constantemente para a ficha de avaliação que Tucker preencheu, e que embora ainda não tenha sido mencionada na verdade provocou a tensão entre os dois. Nela, Tucker pôs o nome de Rahman no espaço em branco à frente de "Quem perturba?”
Joan, vendo que Rahman olha a ficha revoltante, arrisca um palpite, dizendo a Tucker:
- Ele acha que você usou uma palavra negativa... perturbador... sobre ele.
Que foi que você quis dizer?
- Eu não quis dizer que fosse um tipo ruim de perturbação diz Tucker, agora conciliador.
Rahman não aceita, mas também acalmou a voz.
- Isso é um pouco demais, se quer saber.
Joan acentua uma maneira positiva de ver o assunto.
- Tucker está tentando dizer que o que se pode considerar perturbador também pode suavizar um pouco as coisas num momento de frustração.

- Mas protesta Rahman, mais objetivamente perturbador é quando a gente está muito concentrado numa coisa, e se eu fizesse assim faz uma expressão ridícula, apalhaçada, os olhos esbugalhados, as bochechas inchadas isso ia ser perturbador.
Joan tenta dar mais ensino emocional, dizendo a Tucker:
Ao tentar ajudar, você não quis dizer que ele era perturbador num mal sentido. Mas enviou uma mensagem diferente sobre o que quer dizer. Rahtnan precisa que você ouça e aceite o que ele sente. Ele disse que receber palavras negativas como perturbador lhe parece injusto. Não gosta de ser chamado assim.
Depois para Rahman, acrescenta:
- Eu aprecio o modo como você está sendo assertivo com Tucker. Não está atacando. Mas não é agradável que nos rotulem de perturbador. Quando você levou as peças aos olhos, parece que estava se sentindo frustrado e queria alegrar o ambiente. Mas Tucker chamou isso de perturbador porque não entendeu sua intenção. Está certo?
Os dois meninos assentem com a cabeça, enquanto os outros alunos acabam de recolher os quebra-cabeças. Esse pequeno melodrama de sala de aula chega ao seu finale.
- Estão se sentindo melhor? - pergunta Joan. Ou isso ainda os aborrece?
- Ééé, está legal - diz Rahman, a voz mais baixa agora que se sente ouvido e entendido.
Tucker também balança a cabeça, sorrindo. Os meninos, percebendo que todos os demais já saíram para a aula seguinte, voltam-se e saem correndo juntos
POST-MORTEM: UMA BRIGA QUE NÃO HOUVE
Quando um novo grupo começa a ocupar as cadeiras, Joan disseca o que acabou de acontecer. O acalorado diálogo e seu esfriamento baseia-se no que os meninos vêm aprendendo sobre solução de conflitos. O que, tipicamente, cresce até um conflito, começa, como diz ela, com a "falta de comunicação, fazer suposições e saltar para conclusões, enviar uma mensagem "dura", tornando difícil a pessoa ouvir o que estamos dizendo".
Os alunos da Ciência do Eu aprendem que a questão não é evitar inteiramente o conflito, mas resolver a discordância e ressentimento antes que descambe para uma briga aberta. Há sinais dessas primeiras lições na maneira como Tucker e Rahman lidaram com a disputa. Os dois, por exemplo, fizeram algum esforço para expressar seu ponto de vista de uma forma que não acelerasse o conflito.
Essa assertividade (diferente de agressão ou passividade) é ensinada na Nueva a partir da terceira série. Acentua a expressão direta dos sentimentos, mas de uma maneira que não cresça para a agressão. Enquanto no início do conflito nenhum dos meninos olhava um para o outro, com a continuação foram dando mostras de "escuta ativa", frente a frente, olho no olho, enviando os sinais mudos que informam a quem fala que ele está sendo ouvido.
Pondo-se esses instrumentos em ação, ajudados por um certo treinamento, a "assertividade" e a "escuta ativa" para esses meninos tomam-se mais que expressões vazias num questionário tornam-se formas de reagir a que podem recorrer nos momentos em que precisam deles com mais urgência.
O domínio no campo emocional é sobretudo difícil porque as aptidões precisam ser adquiridas quando as pessoas em geral estão menos capazes de ceber nova informação e aprender novos hábitos de resposta quando estão perturbadas. Treiná-las nesses momentos ajuda

Qualquer um, adulto ou menino da quinta série, precisa de alguma ajuda quando está tão perturbado observa Joan. O coração da gente martela, as mãos suam a gente treme e tenta escutar com clareza, mantendo ao mesmo tempo o autocontrole para atravessar o momento sem gritar, culpar ou fechar-se na defensiva.
Para qualquer um que conhece o tumulto dos meninos da quinta série, o que talvez seja mais notável é que tanto Tucker quanto Rahman tentassem afirmar seus pontos de vista sem recorrer a censuras, xingamentos ou berros. Nenhum deles deixou que seus sentimentos escalassem para um desprezivo "Vai te f...
ou uma briga de socos, nem cortou o outro saindo danado da sala. O que poderia ser a semente de uma batalha total, aumentou, ao contrário, o domínio dos meninos das nuances da solução de um conflito. Como tudo poderia ter saído diferente em outras circunstâncias. Os jovens vão diariamente aos tapas ou coisa pior por menos.

PROCUPAÇOÕES DO DIA

No círculo tradicional que abre cada aula de Ciência do Eu, o número não é sempre tão grande quanto foi hoje. Quando é pequeno os uns, dois ou três que indicam sentir-se péssimos isso abre o caminho para alguém perguntar:
"Quer falar do que está sentindo hoje?" E, se o aluno quer (ninguém é pressionado para falar sobre o que não quer), isso permite ventilar o que é tão perturbador e a oportunidade de examinar opções criativas para lidar com a situação.
Os problemas que surgem variam com o nível da série. Nas mais baixas, os típicos são provocações, sentir-se de fora, medos. Por volta da sexta série, surge um novo conjunto de preocupações sentimentos de mágoa por não ser convidado para um encontro, ou ser deixado de fora; amigos imaturos; as dolorosas provações dos jovens ("Os meninos maiores estão dando no meu pé "Meus amigos fumam e vivem tentando me fazer fumar também").
Esses são os tópicos de dramática importância na vida de uma criança, Ventilados na periferia da escola na merenda, no ônibus, na casa de um amigo quando são. Na maioria das vezes, são os problemas que as crianças guardam consigo mesmas obcecando-se com eles sozinhas à noite, não tendo ninguém Com quem meditá-los. Na Ciência do Eu, podem se tornar os tópicos do dia.
Cada uma dessas discussões é grão potencial para o objetivo explícito da Ciência do Eu, que é iluminar o senso que a criança tem do eu e do relacionamento com os outros. Embora o curso tenha um plano de lição, é flexível para que, quando ocorrem momentos como o conflito entre Rahman e Tucker sejam capitalizados. As questões que os alunos trazem proporcionam exemplos vivos aos quais tanto eles quanto os professores podem aplicar as aptidões que estão aprendendo, como os métodos de solução de conflito que esfriaram o calor entre os dois meninos

OS ABCS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Em uso há quase vinte anos, o currículo da Ciência do Eu destaca-se como um modelo para o ensino de Inteligência Emocional. As lições às vezes são surpreendentemente sofisticadas; como me disse a diretora da Nueva, Karen Stone McCown:
Quando ensinamos sobre a ira, ajudamos as crianças a entender que ela é quase sempre uma reação secundária, e a buscar o que está por trás: você está magoado, com ciúmes? Nossas crianças aprendem que sempre há opções sobre como responder a uma emoção, e quanto mais meios sabemos de responder a uma emoção, mais rica é a nossa vida.

Uma lista de conteúdo da Ciência do Eu é quase um casamento ponto por ponto com os ingredientes da inteligência emocional e com o núcleo de aptidões recomendadas como prevenção básica para a gama de armadilhas que ameaçam as crianças (ver lista completa no Apêndice E) Entre os tópicos ensinados, estão a autoconsciência, no sentido de reconhecer sentimentos e montar um vocabulário para eles, e ver as ligações entre pensamentos, sentimentos e reações; saber se são os pensamentos ou os sentimentos que governam uma decisão; ver as conseqüências de opções alternativas, e aplicar essas intuições sobre questões como drogas, fumo e sexo. A autoconsciência também toma a forma de reconhecer nossas forças e fraquezas, e ver-nos a uma luz positiva, mas realista (com isso evitando uma armadilha comum do movimento de auto-estima).
Outra ênfase é no controle das emoções: compreender o que está por trás de um sentimento (por exemplo, a mágoa que dispara a ira), e aprender meios de lidar com ansiedades, ira e tristeza. Ainda outra ênfase é aceitar responsabilidade dade por decisões e atos, e cumprir compromissos.
Uma aptidão social chave é a empatia, compreender os sentimentos dos outros e adotar a perspectiva deles, e respeitar diferenças no modo de as pessoas encararem as coisas. Os relacionamentos são um foco importante, incluindo aprender a ser um bom ouvinte e perguntador; distinguir entre o que alguém diz ou faz e nossas reações e julgamentos; ser mais assertivo que raivoso ou passi vo aprender as artes da cooperação, solução de conflitos e negociação de meios termos. Não se dão notas na Ciência do Eu; a própria vida é a prova final. Mas no fim no fim da Oitava série, quando os alunos estão para deixar a Nueva, cada um passa por sa por um exame socrático uma prova oral de Ciência do Eu. Uma pergunta de uma prova recente: "Descreva uma resposta adequada para ajudar um amigo a resolver um conflito sobre alguém que o pressiona para tomar drogas, ou sobre um amigo que gosta de provocar." Ou: "Cite algumas maneiras saudavels de lidar com a tensão, ansiedade, ira e medo
Se vivo estivesse hoje, Aristóteles, tão preocupado com aptidões emocionais, bem poderia provar.

ALfABTÌZAÇAO EMOCIONAL NOS CENTROS URBANOS

Os céticos, compreensivelmente, perguntarão se um curso como o de Ciência do Eu funciona num cenário menos privilegiado, ou se só é possível numa escola particular como a Nueva, onde cada criança é, de alguma forma, talentosa. Em suma, pode-se ensinar competência emocional onde ela talvez seja mais urgentemente necessária, no rude caos de uma escola pública de um centro urbano?
Uma resposta é visitar a Escola Média Augusta Lewis Troup em New Haven, tão distante social e econômica quanto geograficamente da Nueva.
Claro, a atmosfera na Troup tem muito da mesma excitação com o aprendizado a escola também é conhecida como Academia de Ciência Ímã Troup, e é uma das duas desse tipo no distrito destinadas a atrair alunos da quinta à oitava série de toda New Haven a um currículo ampliado. Os alunos ali podem fazer
perguntas sobre a física do espaço cósmico, através de uma conexão por antena parabólica, aos astronautas em Houston, ou programar seus computadores para tocar música Mas apesar dessas amenidades acadêmicas, como em muitas cidades, a revoada dos brancos para as áreas residenciais de New Haven deixou o corpo discente da Troup cerca de 90 por cento negro e hispânico.
A apenas algumas quadras do campus de Yale e também aqui um distante universo a Troup fica num decadente bairro de classe operária que, na década de 50, tinha vinte mil

pessoas empregadas em fábricas próximas, da Olin Brass Mill à Winchester Arms. Hoje, essa base de emprego reduziu-se a menos de três mil, reduzindo consigo os horizontes econômicos das famílias que vivem lá. New Haven, como muitas outras cidades fabris da Nova Inglaterra, afundou num poço de pobreza, drogas e violência.
Foi em resposta às urgências desse pesadelo urbano que na década de 80 um grupo de psicólogos e educadores de Yale idealizou o Programa de Competência Social, um conjunto de cursos que cobrem praticamente o mesmo terreno do currículo de Ciência do Eu do Centro de Aprendizado Nueva. Mas em Troup, a ligação com os tópicos é muitas vezes mais direta e bruta. Não se trata de simples exercício acadêmico quando, na aula de educação sexual na oitava série, os alunos aprendem que saber tomar decisão pode ajudá-los a evitar doenças como a Aids. New Haven tem a mais alta proporção de mulheres com Aids nos Estados Unidos; várias das mães que mandam os filhos para a Troup têm a doença e também alguns dos alunos. Apesar do currículo enriquecido, os alunos da Troup lutam com todos os problemas de um centro urbano; muitas crianças têm situações domésticas tão caóticas, senão horroríficas, que simplesmente não conseguem chegar à escola alguns dias.
Como em todas as escolas de New Haven, o mais destacado sinal que recebe o visitante está na figura conhecida de um sinal de trânsito em forma de diamante, te mas que diz "Zona Livre de Drogas". Na porta está Mary Ellen Collins, a facilitadora da escola uma ombudsman para toda obra que cuida dos problemas especiais quando aparecem, e cujo papel inclui ajudar os professores com as exigências do currículo de competência social. Se um professor não sabe como ensinar uma lição, Mary Ellen vai à classe mostrar.
Eu ensinei nesta escola durante vinte anos ela diz, ao me receber.
Veja este bairro. Não posso ver mais apenas ensinarem matérias acadêmicas, com os problemas que esses garotos enfrentam simplesmente vivendo. Veja os garotos daqui que lutam porque têm Aids eles próprios ou em suas casas; não sei se eles diriam isso durante a discussão da Aids, mas assim que um garoto sabe que um professor vai ouvir um problema emocional, não só os escolares, está aberto o caminho para essa conversa.
No terceiro andar da velha escola de tijolos,Joyce Andrews conduz seus alunos da quinta série na aula de aptidão social que eles têm três vezes por semana.
Joyce, como todos os outros professores da quinta série, fez um curso especial de verão sobre como ensiná-la, mas sua exuberância sugere que os tópicos de competência social Ihe vêm naturalmente.
A aula de hoje é sobre identificação de sentimentos; poder dar nome aos sentimentos, e com isso distinguir melhor entre eles, é uma aptidão emocional chave. A tarefa da noite passada foi trazer a foto do rosto de uma pessoa tirada de uma revista, nomear que emoção o rosto exibe e explicar como saber que a pessoa tem esses sentimentos. Após recolher as tarefas, Joyce relaciona os sentimentos no quadro negro tristeza, preocupação, excitação, felicidade, e assim por diante e lança-se a uma acelerada sabatina com os dezoito alunos que conseguiram chegar a escola nesse dia. Sentados em quatro conjuntos de carteiras os estudantes erguem as mãos excitados, esforçando-se para chamar a atenção dela para dar suas respostas.
Quando acrescenta frustrado à lista no quadro, Joyce pergunta:
_ Quantos algum dia se sentem frustrados?
Todas as mãos se erguem Como vocês se sentem quando estão frustrados?
As respostas vêm em cascata: "Cansado." "Confuso." "A gente não pensa direito. " "Ansioso.”

Quando ofendido é acrescentado à lista, Joyce diz:
_ Esse eu conheço Quando um professor se sente ofendido?
Quando todo mundo está conversando - sugere uma menina, sorrindo.
Sem perder um segundo, Joyce distribui uma folha de trabalho mimeografada.
Num coluna estão rostos de meninos e meninas, cada um exibindo uma das seis emoções básicas feliz, triste, irado, surpreso, com medo, enojado e uma descrição da atividade muscular facial por baixo de cada um, por exemplo.
COM MEDO:
A boca aberta e repuxada para trás.
Os olhos abertos e os cantos intemos erguidos.
Sobrancelhas elevadas e franzidas.
Rugas no meio da testa.
Enquanto eles lêem a folha, expressões de medo, ira, surpresa ou nojo flutuam pelos rostos dos garotos da classe de Joyce, que imitam as imagens e seguem as receitas faciais para cada emoção. Essa lição vem direto da pesquisa de Paul Ekman sobre expressão facial; como tal, é ensinada nos cursos universitários de introdução à psicologia da maioria das universidades e raramente, se chega a ser, na escola primária. Essa lição elementar de ligar um nome a um sentimen to e o sentimento a uma expressão facial que combine com ele, parece tão óbvia que não precisa ser ensinada. Contudo, pode servir como antídoto para lapsos Surpreendentemente comuns de alfabetização emocional. Os valentões dos pátios de recreio, lembrem-se, muitas vezes atacam irados porque interpretam mal mensagens e expressões neutras como hostis, e as meninas que contraem distúrbios de alimentação não distinguem ira e ansiedade de fome.
ALfABETlZAÇAO EMOCIONAL DISFARÇADA
Com o Currículo já assoberbado por uma proliferação de novas matérias e programas, alguns professores que compreensivelmente se sentem sobrecarregados resistem a dedicar tempo extra do básico para mais um curso. Assim, uma nova estratégia de educação emocional não é criar um nova classe, mas fundir lições sobre sentimentos e relacionamentos com outras matérias já ensinadas As lições emocionais podem fundir-se naturalmente com leitura e escrita, saúde ciência, estudos sociais, e outros cursos padrão também. Embora nas escolas de New Haven o curso de Aptidões para a Vida seja uma matéria separada em algumas séries, em outros anos o currículo de desenvolvimento social se funde com cursos como saúde ou leitura. Algumas lições são dadas até como parte da aula de matemática notadamente aptidões básicas de estudo como afastar distrações, motivar-se para estudar e controlar os impulsos para poder acompa nhar o ensino.
Alguns programas de aptidões emocionais e sociais não tomam tempo do currículo ou de aula como tema separado, mas ao contrário infiltram suas lições no tecido mesmo da vida escolar. Um método para essa técnica essencialmente um curso de competência emocional e social invisível - é o Projeto de Desenvolvimento da Criança, criado por uma equipe dirigida pelo psicólogo Eric Schaps. O projeto, com base em Oakland, Califórnia, está atualmente sendo testado num punhado de escolas em todo o país, a rnaioria em bairros que têm os problemas do centro decadente de New Haven.
O projeto oferece um conjunto pré-preparado de materiais que se encaixam nos cursos existentes. Assim, os alunos da primeira série têm em sua classe de leitura uma história, "A Rã e o Sapo São Amigos", em que a Rã, querendo brincar com o amigo Sapo, que

está em hibemação, faz um truque para que ele acorde cedo. A história é usada como plataforma para uma discussão em classe sobre a amizade, e questões como a maneira como as pessoas se sentem quando alguém Ihes prega uma peça. Uma sucessão de aventuras traz tópicos como a autoconsciência, a consciência das necessidades de um amigo, como se sente quem é provocado e a partilha de sentimentos com amigos. Um plano de currículo fixo oferece histórias cada vez mais sofisticadas à medida que as crianças passam pelo primário e ginásio, dando aos professores pontos de entrada para discutir questões como empatia, adoção de perspectiva e interesse.

Outro modo de entremear as lições emocionais no tecido da vida escolar existente é ajudando os professores a repensar como disciplinar os alunos que se comportam mal. A suposição no programa de Desenvolvimento da Criança é que esses momentos são oportunidades ideais para ensinar às crianças aptidões que Ihes faltam controle de impulso, explicar os sentimentos, resolver conflitos e que há melhores maneiras de disciplinar do que a coerção. Um professor que vê três meninos da primeira série se atropelando para ser o primeiro no refeitório pode sugerir que cada um diga um número, e que o vencedor entre primeiro. A lição imediata é que há maneiras imparciais e justas de resolver tais disputinhas, enquanto o ensinamento maior é que se pode negociar as disputas.

E como esse é um método que essas crianças podem levar consigo para resolver disputas Semelhantes (o "Primeiro eu", afinal, é epidêmico nas séries mais baixas senão na vida toda, de uma forma ou de outra), tem uma mensagem mais positiva que a sempre presente e autoritária "Parem com isso”

O CRONOGRAMA EMOCIONAL

"Minhas amigas Alice e Lynn não querem brincar comigo.”

Essa pungente queixa é de uma menina da terceira série na Escola Primária John Muir, em Seattle. A remetente anônima a pôs na "caixa de correspondência”

de sua classe na verdade, uma caixa de papelão especialmente pintada onde ela e os colegas são encorajados a escrever suas queixas e problemas para que toda a classe os discuta e tente pensar maneiras de lidar com eles. A discussão ssão não cita os nomes dos envolvidos; em vez disso, o professor observa que todas das as crianças têm tais problemas de vez em quando. Enquanto discutem como se sente quem é deixado de fora, ou o que poderia fazer para ser incluído, têm a oportunidade de testar novas soluções para esses dilemas um corretivo para a idéia bitolada que vê o conflito como o único caminho para solucionar desavenças.

A caixa de correspondência permite flexibilidade sobre que crises e questões, exatamente, serão temas da aula, pois um programa demasiado rígido pode ficar fora de compasso com as fluidas realidades da infância. À medida que as crianças mudam e crescem, as preocupações do momento mudam de acordo. Para serem mais eficazes, as lições emocionais devem ser ligadas ao desenvolvimento da criança, e repetidas em diferentes idades de maneira que se encaixem em sua compreensão e desafios sempre em mudança.

Uma questão é quando se deve comecar. Alguns dizem que nunca é cedo demais começar nos primeiros anos. O pediatra T. Berry Brazelton, de Harvard, Sugere que muitos pais podem beneficiar-se por ser treinados como mentores emocionais de seus bebês e filhos pequenos, como fazem alguns programas de visita às casas Pode-se fazer uma forte defesa da enfatização de uma das mais sistemáticas aptidões sociais emocionais em programas do pré-escolar como o Heart Start; como vimos no Capítulo

12, a disposição das crianças para aprender depende em grande medida da aquisição de algumas dessas aptidões emocionais básicas Os anos da pré-escola são cruciais para deitar as bases das aptidões, e há algum indício de que o Heart Start, quando bem aplicado (uma importante advertência), pode ter benéficos efeitos emocionais e sociais a longo prazo sobre a vida dos que o fazem mesmo nos anos iniciais da vida adulta - menos problemas de drogas e prisões, meiores casamentos, maior capacidade ganhar dinheiro.
Essas intervenções funcionam melhor quando identificam o cronograrna emocional do desenvolvimento. Como testemunha o choro dos recém-nascidos os bebês têm sentimentos intensos a partir do momento em que nascem. Mas o cérebro deles longe está de inteiramente maduro; como vimos no Capítulo 15 só quando o sistema nervoso chega ao desenvolvimento final um processo que se desenrola segundo um relógio biológico inato durante toda a infância e início da adolescência as emoções da criança amadurecem inteiramente O repertório de sentimentos do recém-nascido é primitivo, em comparação com a gama emocional de um menino de cinco anos, que por sua vez é falho quando medido contra a plenitude de sentimentos de um adolescente. Na verdade, os adultos caem demasiado prontamente na armadilha de esperar que as crianças atinjam um amadurecimento muito além de seus anos, esquecendo que cada emoção tem seu momento programado de aparecer no crescimento da criança Um fanfarrão de cinco anos, por exemplo, pode provocar a censura do pai - e no entanto a autoconsciência que traz a humildade só aparece, tipicamente, lá pelos cinco anos, mais ou menos.
O cronograma do crescimento emocional está entrelaçado com linhas aliadas de desenvolvimento, sobretudo para o conhecimento, de um lado, e maturação do cérebro e biológica, do outro. Como vimos, aptidões emocionais como empatia e auto-regulação emocional começam a fommar-se praticamente a partir da primeira infância. Os anos de jardim-de-infância assinalam um pico de amadurecimento das "emoções sociais" sentimentos como insegurança e humildade, ciúme e inveja, orgulho e confiança - todos os quais exigem a capacidade de comparar-se com os outros. A criança de cinco anos, ao entrar no mais vasto mundo social da escola, entra também no mundo da comparação social. Não é apenas a mudança externa que traz essas comparações, mas também o surgimento de uma capacidade cognitiva: poder comparar-se com outros em determinadas qualidades, sejam talentos de popularidade, atração ou skate. Essa é uma idade em que, por exemplo, ter uma irmã mais velha que só tira dez pode fazer a irmã caçula começar a julgar-se "burra" em comparação.
O Dr. David Hamburg, psiquiatra e presidente da Camegie Corporation, que avaliou alguns programas pioneiros de educação emocional, vê os anos de transição para a escola primária e depois o ginásio ou escola média como assinalando dois pontos cruciais no ajustamento da criança. Dos seis aos onze anos, ele diz, "a escola é um cadinho e uma experiência definidora que irá influenciar maciçamente a adolescência da criança e além. O senso de auto-esti ma da criança depende substancialmente de sua capacidade de rendimento na escola. A que fracassa na escola põe em movimento as atitudes de autoderrota que comprometem as perspectivas de toda uma vida." Entre os pontos essenciais para beneficiar-se na escola, observa Hamburg, está a capacidade de "adiar a satisfação, ser socialmente responsável de fomma apropriada, manter controle sobre as emoções e ter uma perspectiva otimista, em outras palavras inteligência emocional.

A puberdade por ser um tempo de extraordinária mudança na biologia da criança, na capacidade de pensar e no funcionamento do cérebro é também um momento crucial para lições emocionais e sociais. Quanto aos anos de adolescência Hamburg observa que "a maioria dos adolescentes tem de dez a quinze anos quando é exposta à sexualidade, álcool e drogas, fumo" e outras tentações.

A transição para a escola média ou ginásio assinala o fim da infância, e é em si um formidável desafio emocional. Além de todos os outros problemas, quando entram nesse novo esquema escolar praticamente todos os estudantes têm uma queda de autoconfiança e um salto de autoconsciência; as próprias idéias que fazem de si mesmos balançam e tumultuam-se. Um dos maiores golpes específicos é na "auto-estima" social a confiança em que podem fazer e manter amigos. É nessa conjuntura, observa Hamburg, que ajuda imensamente reforçar a capacidade de meninos e meninas de montar relacionamentos estreitos e navegar as crises nas amizades, e alimentar sua autoconfiança.

Hamburg observa que quando os estudantes entram no curso médio, bem no início da adolescência, os que tiveram aulas de alfabetização emocional têm uma coisa diferente: acham as novas pressões da política de colegas, elevação de exigências acadêmicas e tentações para fumar e usar drogas menos perturbadoras que seus pares. Dominaram aptidões emocionais que, pelo menos a curto prazo, os vacinam contra o torvelinho e as pressões que vão enfrentar.

A HORA É TUDO

Quando psicólogos desenvolvimentistas e outros mapeiam o surgimento das emoções têm condições de ser mais específicos sobre exatamente quais lições a Criança deve aprender em cada ponto no desenrolar-se da inteligência emocional, quais os déficits duradouros são prováveis naqueles que não dominam as aptidões fundamentais na hora própria, e que experiências terapêuticas podem compensar o que foi perdido.

No programa de New Haven, por exemplo, as crianças nas séries mais jovens em liçoes básicas de autoconsciência, relacionamentos e processo de decisão.

as primeiras séries, os alunos sentam-se num círculo e rodam o "cubo dos sentimentos, que tem palavras como triste ou excitado em cada lado. Quando chega a sua vez, descrevem um momento em que tiveram esse sentirnento um exercício que Ihes dá mais certeza ao ligarem sentimentos a palavras e aiuda na empatia quando ouvem outros com os mesmos sentimentos que eles.

Na quarta e quinta séries, quando as relações com os colegas assumem um imensa importância em suas vidas, eles têm lições que ajudam a amizade a funcionar melhor: empatia, controle de impulso e da ira. A classe de Aptidões para a vida sobre leitura de emoções em expressões faciais que os aluns de quinta série da escola Troup testavam, por exemplo, é essencialmente sobre empatia. Para controle de impulso, exibe-se com destaque um cartaz com um sinal de trânsito de seis etapas:

Sinal vermelho: 1. Pare, se acalme e pense antes de agir.
Sinal amarelo: 2. Diga o problema e como você se sente.
3. Estabeleça uma meta positiva.
4. Pense em muitas soluções.
5. Adiante-se às conseqüências.
Sinal verde: 6. Siga e tente o melhor plano.

A noção do sinal de trânsito é invocada regularmente quando a criança, por exemplo, está para atacar furiosa, ou retraída num amuo por alguma ofensa, ou cai em prantos por

ser provocada, e proporciona um conjunto concreto de passos para lidar com esses momentos carregados de uma forma mais comedida. Além do controle dos sentimentos, aponta um caminho para uma ação mais eficaz. E, como uma maneira habitual de controlar o impulso emocional mais rebelde pensar antes de agir com base nos sentimentos pode evoluir numa estratégia básica para lidar com os riscos da adolescência e além.
Na sexta série, as lições se relacionam mais diretamente com as tentações e pressões de sexo drogas ou bebida que começam a entrar na vida das crianças.
No segundo grau, quando os adolescentes se vêem diante de realidades sociais mais ambíguas, enfatiza-se a capacidade de adotar múltiplas perspectivas - a nossa e as dos outros envolvidos.
Se o garoto está furioso porque viu a namorada conversando com outro diz um dos professores de New Haven - ele seria encorajado a pensar no que está se passando do ponto de vista deles também, em vez de simplesmente mergulhar num confronto.

ALFABETIZAÇÃO EMOCIONAL COMO PREVENÇÃO

Alguns dos mais efetivos programas de alfabetização emocional foram desenvolvidos em resposta a um problema específico,notadamente a violência. Um desses cursos de alfabetização emocional inspirados na prevenção que mais rápido cresce é o programa de Solução Criativa, em várias centenas de escolas públicas da Cidade de Nova Iorque e outras em todo o país. O curso de solução de conflito concentra-se em como resolver brigas de pátio de recreio que podem crescer para incidentes como os tiros que mataram lan Moore e Tyrone Sinkler, no corredor do Ginásio Jefferson, disparados por um colega de classe.
Linda Lantieri fundadora do Programa de Solução Criativa de Conflitos e diretora do centro nacional do método, com sede em Manhattan, o vê como uma missão muito além de apenas prevenir brigas. Ela diz:
_ O programa mostra aos estudantes que eles têm muitas opções para lidar com conflitos, além da passividade ou agressão. Mostramos a eles a futilidade da violência, substituindo-a por aptidões concretas. As crianças aprendem a defender seus direitos sem recorrer à violência. São aptidões para a vida toda, não apenas para os mais inclinados à violência
Num dos exercícios, os alunos pensam num único passo realista, por menor que seja, que poderia tê-los ajudado a solucionar um conflito que tiveram. Em outro, representam uma cena em que uma irmã maior tentando fazer o dever de casa se irrita com a fita de rap que a irmã menor está tocando alto demais.
Frustrada, a maior desliga a fita, apesar dos protestos da menor. A classe pensa coletivamente nas maneiras como poderiam solucionar o problema de uma forma que satisfizesse as duas irmãs.
Uma chave para o êxito do programa de solução de conflitos é estendê-lo além da sala de aula até o pátio e a lanchonete, onde é mais provável que explodam os ânimos. Para isso, alguns alunos são treinados como mediadores, um papel que pode começar nos últimos anos da escola primária. Quando surge a tensão, os alunos podem procurar um mediador para ajudá-los a resolvê-la. Os mediadores do pátio aprendem a lidar com brigas, provocações e ameaças, incidentes interraciais e outros potencialmente incendiários da vida escolar.
Os mediadores aprendem a expor suas declarações de modo a fazer as duas partes achá-lo imparcial. A tática inclui sentar-se com os envolvidos e fazê-los ouvir um ao outro

sem interrupções nem insultos. Fazem os dois acalmar-se e expor sua posição, depois os fazem parafrasear o que foi dito para ficar claro que ouviram de fato. Depois tentam soluções com as quais os dois lados podem Conviver; as soluções muitas vezes são na forma de um acordo assinado.
Além da mediação de uma determinada disputa, o programa ensina os alunos a pensar diferente sobre os desacordos, em primeiro lugar. Como diz Angel Perez, treinado como mediador na escola primária, o programa 'mudou minha maneira e pensar Antes eu pensava, ora, se alguém me provoca, se alguém me faz alguma coisa a única solução é brigar, fazer alguma coisa para descontar.Depois que fiz esse programa, tenho uma maneira mais positiva de pensar. Se me fazem alguma coisa negativa, eu não tento retribuir a coisa negativa; eu tento soluci onar o problema". E ele se viu disseminando a técnica em sua comunidade.
Embora o foco do programa Solução Criativa de Conflitos esteja na prevenção da violência Linda Lantieri o vê como tendo uma missão mais ampla. Sua opinião é que as aptidões exigidas para afastar a violência não podem ser separadas de todo o espectro de competência emocional que, por exemplo, saber o que estamos sentindo ou como lidar com o impulso ou mágoa é tão importante paa a prevenção da violência quanto controlar a ira. Grande parte do treinamento se relaciona com questões emocionais básicas, como reconhecer uma gama mais ampla de sentimentos e poder dar nomes a eles. Quando descreve os resultados de avaliação dos efeitos de seu programa, Linda observa com tanto orgulho o aumento de "consideração entre as crianças" quanto a queda nas brigas, humilhações e xingamentos.
Uma convergência semelhante de alfabetização emocional ocorreu com um consórcio de psicólogos que tentava ajudar jovens numa trajetória para a vida marcada pelo crime e a violência.
Dezenas de estudos desses garotos como vimos no capítulo 15 mostraram um sentido claro do caminho que a maioria tomava começando da impulsividade e da rapidez para encolerizar-se nos primeiros anos de escola,pela rejeição social no fim da escola primária, até juntar-se a um círculo de outros como eles e iniciar farras de crime nos anos de curso médio. No início da idade adulta, grande parte desses garotos adquiriram fichas policiais e uma disposição para a violência.
Quando se tratou de elaborar intervenções que pudessem ajudar esses garotos a deixar a estrada para a violência, o resultado foi, uma vez mais um programa de alfabetização emocional.Um destes, criado por um consórcio do qual fazia parte Mark Greenberg, da Universidade de Washington.
é o currículo PATHS (sigla de Parents and Teacbers llelping Students Pais e mestres Ajudando alunos)
Embora os que correm o risco de uma trajetória para o crime e a violência para o crime e a violência sejam os que mais precisam dessas lições, o curso é dado a todos numa classe, evitando qualquer estigmatização de um subgrupo mais perturbado.
Mesmo assim, as lições são úteis para todas as crianças. Entre elas está por exemplo,aprender nos primeiros anos de escola a controlar os impulsos,sem essa a aptidão, as crianças têm problema especial para prestar atenção ao ensina, e ficam para trás no aprendizado e nas notas. Outra é reconhecer os próprios sentimentos; o currículo do PATHS tem cinqüenta lições sobre diferentes emoções, ensinando as mais básicas, como felicidade e ira, às novas, e depois tocando em sentimentos mais complexos como ciúme, orgullo e culpa. As lições de consciência emocional incluem como monitorar o que

eleS e os outros em volta estão sentindo, e o mais importante para os inclinados à agressão como reconhecer quando alguém é de fato hostil, em oposição a quando a atribuição de hostilidade vem de nós mesmos Uma das lições mais importantes, claro, é o controle da ira. A premissa básica que as crianças aprendem sobre a ira (e todas as outras emoções também) é que é legal ter todos os sentimentos", mas algumas reações são corretas e outras não. Aqui, um dos instrumentos para ensinar autocontrole é o mesmo exercício de "sinal de trânsito" usado no curso de New Haven. Outras unidades ajudam as crianças com suas amizades, um contrabalanço da rejeição social que pode aiudar a impelir a criança para a violência

REPENSANDO ESCOLAS: O ENSINO PELO SER.

COMUNIDADES QUE SE ENVOLVEM

Como a vida em família não mais proporciona a crescentes números de crianças uma base segura na vida, restam as escolas como o único lugar para as quais as comunidades podem recorrer em busca de corretivos para as deficiências da garotada em competência emocional e social. Isso não quer dizer que as escolas, sozinhas, possam substituir todas as instituições sociais que demasiadas vezes já estão ou se aproximam do colapso. Mas como praticamente toda criança vai à escola (pelo menos no início), ela oferece um lugar para chegar às crianças com lições básicas para viver que talvez elas não recebam nunca em outra parte. Alfabetização emocional implica um mandado ampliado para as escolas, entrando no lugar de famílias falhas na socialização das crianças.

Essa temerária tarefa exige duas grandes mudanças: que os professores vão alem de sua missão tradicional, e que as pessoas na comunidade se envolvam mais com as escolas.

Se há ou não uma classe explicitamente dedicada à alfabetização emocional importa muito menos do.que como se ensinam essas lições. Talvez não haja tema em que a qualidade do professor conte tanto, uma vez que a maneira como ele lida com a classe é em si um modelo, uma lição de fato de competência emocional ou de sua falta. Sempre que um professor responde a um aluno, vinte ou trinta outros aprendem uma lição.

Há uma auto-seleção no tipo de professor que gravita para cursos como esses, porque nem todo mundo é adequado por temperamento. Para começar, os professores precisam sentir-se à vontade falando de sentimentos; nem todos são ou querem ser assim. Pouca coisa ou nada na educação padrão dos professores os prepara para esse tipo de ensino. Por estes motivos, os programas de alfabetização emocional tipicamente, dão aos professores em perspectiva várias semanas de treinamento especial na técnica.

Embora muitos professores possam relutar no início a enfrentar um tópico que parece tão estranho à sua formação e rotinas, há indícios de que, uma vez que se dispõem a tentar, a maioria fica mais satisfeita do que aborrecida Nas escolas de New Haven, quando os professores souberam que iam ser treinados para dar os novos cursos de alfabetização emocional, 31 por cento disseram que relutavam em fazê-lo. Após um ano dando os cursos, mais de 90 por cento disseram que estavam satisfeitos com eles, e queriam voltar a dá-los no ano seguinte.

UMA MISSÃO AMPLIADA PARA AS ESCOLAS

Além do treinamento do professor, a alfabetização emocional amplia nossa visão das próprias escolas, tornando-as mais explicitamente uma agente da sociedade para ver que as crianças aprendam essas lições essenciais para a vida - um retorno ao papel clássico da educação. Esse projeto maior exige, além de qualquer coisa específica no currículo, o

uso das oportunidades, dentro e fora das salas de aula, para ajudar os alunos a transformar momentos de crise pessoal em lições de competência emocional. Também funciona melhor quando as lições em classe são coordenadas com o que se passa nas casas das crianças. Muitos programas de alfabetização emocional incluem classes especiais para pais, a fim de ensinar-lhes sobre o que seus filhos estão aprendendo, não apenas para complementar o que se dá na escola, mas para ajudar os pais que sentem a necessidade de lidar mais efetivamente com a vida emocional de seus filhos.
Assim, as crianças recebem mensagens consistentes sobre competência emocional em todas as partes de suas vidas. Nas escolas de New Haven, diz Tim Shriver, diretor do Programa de Competência Social, "se os garotos se metem numa briga na lanchonete, são mandados a um colega mediador, que se senta com eles e soluciona o conflito com a mesma técnica de adoção de perspectiva que eles aprenderam na aula. Treinadores usam a técnica de solução de conlito no campo de esportes. Temos classes para pais sobre o uso desses métodos com as crianças em casa".
Essas linhas de reforço paralelas das lições emocionais não apenas na sala de aula, mas também no pátio;
não apenas na escola, mas também em casa são ideais. Isso significa entretecer mais estreitamente a escola, os pais e a comunidade.
Aumenta a probabilidade de que o que as crianças aprenderam nas classes de alfabetização emocional não ficará para trás na escola, mas será testado, praticado e afiado nos desafios reais da vida.
Outra maneira como esse foco reformula as escolas é na criação de uma cultura Universitária que faz dela uma "comunidade envolvida", um lugar onde os alunos se sentem respeitados cuidados e ligados aos colegas, professores e à própria escola por exemplo, as escolas em áreas como New Haven, onde as famílias se desintegram em ritmo acelerado, oferecem uma gama de programas que recrutam pessoas interessadas na comunidade para envolver-se com estudantes cuja vida farniliar esteja abalada, na melhor das hipóteses. Nas escolas de New Hven adultos responsáveis apresentam-se como voluntários para ser mentores, companheiros regulares de estudantes que estão falhando e têm poucos, quando têm, adultos protetores na vida familiar
Em suma, o projeto ideal de programas de alfabetizaçao emocional é começar cedo, ser apropriado à idade, atravessar os anos de escola e entremear os trabalhos na escola, em casa e na comunidade
Embora grande parte disso se encaixe tranqüilamente em partes existentes do dia escolar, esses programas são uma grande mudança em qualquer currículo. Seria ingênuo não prever obstáculos para introduzir esses programas na escola. Muitos pais podem achar que a matéria, em si, é um campo demasiado pessoal para as escolas, que é melhor deixar essas coisas com os pais (um argumento que ganha crédito na medida em que os pais de fato tratem desses assuntos e é menos convincente quando não o fazem). Os professores podem relutar em dedicar mais uma parte do dia escolar a assuntos que parecem tão sem relação com o básico acadêmico; alguns professores podem sentir-se demasiado pouco à vontade com as matérias para ensiná-las, e todos precisarão de treinamento especial para fazê-lo. Também algumas crianças poderão resistir, sobretudo na medida em que essas lições estao fora de sincronia com suas preocupações reais, ou senti-las como
intromissoras imposições em sua intimidade. E depois há o dilema de manter a alta qualidade e providenciar para que os espertos comerciantes da educação não

mascateiem programas de competência emocional ineptamente projetados, que repitam os desastres dos, digamos, mal concebidos cursos sobre drogas e gravidez adolescente.
Em vista de tudo isso, por que nos darmos o trabalho de tentar?
A ALfABTIZAÇÃO EMOCIONAL FAZ ALGUMA DIFERENÇA?
E o pesadelo de todo professor: um dia, Tim Shriver abriu o jornal local e leu que Lamont, um de seus ex-alunos favoritos, tinha recebido nove tiros numa rua de New Haven e achava-se em estado crítico.
Lamont tinha sido um dos líderes da escola, um enorme... mais de metro e oitenta... e imensamente popular jogador de rúgbi, sempre sorriden te lembra Shriver. Naquele tempo ele gostava de ir a um clube de liderança que eu dirigia, onde pagava com as idéias num modelo de solução de problemas conhecido como SOCS.
A sigla é de Situation, Options, Consequence, Solutions (Situação,Opções, Consequência, Soluções)
um método em quatro etapas: dizer qual é a situação e como nos faz sentir; pensar em nossas opões para solucionar o problema e quais quais podem ser suas conseqüências; escolher uma solução e executá-la uma versão adulta do método do sinal de trânsito. Lamont, acrescentou Shriver adorava pensar em conjunto maneiras imaginativas mas potencialmente efetivas de lidar com os prementes dilemas da vida ginasial, tipo problemas com namoradas e como evitar brigas.
Mas essas poucas lições pareceram faltar-lhe após o ginásio. Vagando pelas ruas num mar de pobreza, drogas e armas, Lamont, aos vinte e seis anos, jazia num leito de hospital, envolto em bandagens. Ao correr para o hospital, encontrou-o mal podendo falar, a mãe e a namorada amontoadas em cima dele.
Vendo o antigo professor, Lamont chamou-o com um gesto para o lado da cama e quando Shriver se curvou para ouvir, murmurou:
- Shriver, quando eu sair daqui vou usar o método SOCS.
Ele fizera o Ginásio de Hillhouse antes que se desse ali o curso de desenvolvimento social. Teria a sua vida ido para um lado diferente se ele se houvesse beneficiado de uma tal educação durante todos os anos escolares, como as crianças das escolas públicas de New Haven fazem agora? Os sinais apontam para um positivo sim, embora não se possa ter certeza.
Como disse Tim Shriver:
- Uma coisa está clara: o terreno de provas para a solução de problemas sociais não é só a sala de aula, mas a lanchonete, as ruas, o lar.
Vejam o depoimento de professores no programa de New Haven. Um conta que uma ex-aluna, ainda solteira, o visitou e disse que quase certamente seria mãe solteira àquela altura "se não tivesse aprendido a defender seus direitos em nossas aulas de Desenvolvimento Social. Outro professor lembra que o relacionamento de uma estudante com a mãe era tão ruim que as conversas das duas em geral acabavam em gritaria; depois que a garota aprendeu a acalmar-se e pensar antes de reagir, a mãe disse ao professor que agora podiam conversar sem brigas. Na escola Troup, uma aluna da sexta série passou um bilhete para o professor de sua aula de Desenvolvimento Social; a melhor amiga dela, dizia a nota, estava grávida, não tinha ninguém com quem conversar sobre o que fazer e pensava em suicidar-se, mas sabia que o professor ia se interessar.
Um momento revelador ocorreu quando eu observava uma classe da sétima série de Desenvolvimento Social nas Escolas New Haven, e o professor pediu que alguém me

falasse de uma desavença que tivera recentemente e acabara de maneira positiva Vma menina gordinha de doze anos levantou a mão:
_ Tinha uma garota que devia ser minha amiga e aí uma pessoa me disse que ela queria brigar comigo. Disseram que ela ia me pegar na esquina depois da escola Mas em vez de enfrentar furiosa a outra menina, ela aplicara uma técnica aprendida na aula descobrir o que se passa antes de saltar a conclusões:
- Assim eu procurei a menina e perguntei por que ela tinha dito aquilo. E ela disse que nunca tinha dito. Por isso a gente nunca brigou.
A história parece bastante inócua. Só que a garota que conta a história já ti nha sido expulsa de outra escola por brigar. Antes atacava primeiro e fazia as perguntas depois ou nem fazia. Para ela, abordar um aparente adversário de uma maneira construtiva, em vez de partir imediatamente para um irado confronto, é uma vitória pequena mas concreta.
Talvez o sinal mais revelador do impacto dessas aulas de alfabetização emocional sejam os dados que me foram passados pelo diretor da escola dessa menina de doze anos. Uma regra inflexível ali é que as crianças surpreendidas brigando são suspensas. Mas à medida que as aulas de alfabetização emocional se estenderam ao longo dos anos, verificou-se uma queda constante no número de suspensões.
No ano passado - diz o diretor houve 106 suspensões. Até agora este ano... estamos chegando em março... houve apenas 26.
Há vantagens concretas. Mas além dessas historinhas de vítimas melhoradas ou salvas, há a questão empírica da verdadeira importância das aulas de alfabetização emocional para aqueles que as tiveram. Os dados sugerem que embora esses cursos não mudem ninguém da noite para o dia, à medida que as crinças avançam no currículo de série em série, verificam-se melhoras discernívei no tom de uma escola e na perspectiva - e nível de competência emocional das meninas e meninos que os fazem.
Tem havido um punhado de avaliações objetivas, as melhores das quais Comparam alunos nesses cursos com outros que não os fizeram, com observadores independentes classificando o comportamento das crianças. Outro método é identificar mudanças nos mesmos alunos antes e depois dos cursos, com base em medidas objetivas de seu comportamento, como o número de brigas no pátio e suspensões. O conjunto dessas avaliações sugere um generalizado proveito para a competência social e emocional das crianças, para o comportamento delas dentro e fora da escola, e para a sua capacidade de aprender. (Ver detalhes no Apêndice F)
AUTOCONSCIÊNCLA EMOCIONAL
· Melhora no reconhecimento e designação das próprias emoções · Maior capacidade de entender as causas dos sentimentos · Reconhecer a diferença entre sentimentos e atos
CONTROLE DE EMOÇOES
* Melhor tolerancia à frustração e controle da ira * Menos ofensas verbais, brigas e perturbação de aulas * Maior capacidade de expressar adequadamente a ira, sem brigar * Menos suspensões e expulsões * Menos comportamento agressivo ou autodestrutivo * Mais sentimentos positivos sobre si mesmo, a escola e a família * Melhor no lidar com a tensão · Menos solidão e ansiedade social
CANALIZAR PRODUTIVAMENTE AS EMOÇÕES
* Mais comunicativo * Maior capacidade de concentrar-se na tarefa imediata e prestar atencão * Menos impulsivo; mais autocontrole * Melhores notas nos testes de aproveitamento
EMPATIA: LER EMOÇÕES

* Maior capacidade de adotar a perspectiva do outro * Melhor empatia e sensibilidade com os sentimentos dos outros * Melhor no ouvir os outros
LIDAR COM RELACIONAMENTOS
* Maior capacidade de analisar e compreender relacionamentos * na solução de conflitos e negociação de desacordos * na solução de problemas em relacionamentos * Mais assertio e hábil no comunicar-se * Mais popular e aberto; amistoso e envolvido com os colegas * Mais procurado pelos colegas * Mais preocupado e atencioso * Mais pró-social" e harmonioso em grupos * Mais partilha, cooperação e prestatividade * Mais democrádco no lidar com os outros
UM item desta lista exige especial atenção: os programas de alfabetização melhoram as notas de aproveitamento acadêmico das crianças e o desempenho na escola. Isso não é uma constatação isolada; repete-se sempre e sempre nesses estudos. Numa época em que demasiadas crianças não têm capacidade de lidar com suas perturbações, de ouvir ou concentrar-se, frear um impulso, sentir-se responsável por seu trabalho ou ligar para o aprendizado, qualquer coisa que reforce essas aptidões ajudará na educação delas. Neste sentido, a alfabetização emocional aumenta a capacidade de ensinar da escola. Mesmo num tempo de retorno ao básico e cortes de orçamento, pode-se argumentar que esses programas ajudam a reverter a maré de declínio educacional e fortalecem as escolas no cumprimento de sua missão principal, e assim bem valem o investimento.
Além dessas vantagens educacionais, os cursos parecem ajudar as crianças a melhor cumprir seus papéis na vida, tornando-se melhores amigos, alunos, filhos e filhas e no futuro têm mais probabilidade de ser melhores maridos e esposas, trabalhadores e chefes, pais e cidadãos. Embora nem todo garoto ou garota venha a adquirir essas aptidões com igual êxito, na medida em que o fizerem estarão melhor por isso.
Uma maré enchente eleva todos os barcos como diz Tim Shriver.
Não apenas os garotos com problemas, mas todos os garotos podem lucrar com essas aptidões; são uma vacinação para toda a vida.
CARÁTER, MORALIDADE AS ARTES DA DEMOCRACIA
Há uma palavra meio fora de moda para definir o conjunto de aptidões que a inteligência emocional representa: caráter. O caráter, escreve Amitai Etzioni, teórica teórica social da Universidade de Washington, é "o músculo psicológico necessá rio para a conduta E o filósofo John Dewey diz que uma educação moral é mais poderosa quando as lições são ensinadas às crianças no curso de fatos reais, não apenas como lições abstratas o modo da alfabetizacão emocional.
Se o desenvolvimento do caráter é uma das bases das sociedades democráticas pensem em algumas das maneiras como a inteligência emocional reforça essa base. O princípio fundamental do caráter é a autodisciplina; a vida virtuosa, como têm observado os filósofos desde Aristóteles, se baseia no autocontrole.
Uma pedra de toque afim do caráter é a capacidade de motivar-se e orientar-se, seja no fazer um dever de casa, concluir um trabalho ou levantar-se pela manhã E como vimos, a capacidade de adiar a satisfação e controlar e canalizar nossos impulsos para agir é uma aptidão emocional básica, que em outros tempos se chamava de força d vontade.
"Precisamos estar no controle de nós mesmo, nossos apetites, nossas paixões para agir direito com os outros", observa Thomas Lickona, escrevendo sobre educação do caráter. "É preciso força de vontade para manter a emoção sob o controle da razão.”
A capacidade de pôr de lado nosso foco e impulsos autocêntricos tem vantagens sociais: abre o caminho para a empatia, para ouvir de fato, para adotar a perspectiva de outra

pessoa. A empatia, como vimos, leva ao envolvimento ao altruísmo e à piedade. Ver as coisas da perspectiva dos outros estereótipos tendenciosos, e assim gera a tolerância e a aceitação das diferenças.Essas aptidões, são cada vez mais exigidas em nossa cada vez mais pluralística sociedade, permitindo que as pessoas vivam juntas em respeito mútuo e criando a possibilidade do discurso público produtivo. São artes básicas da democracia.
As escolas, observa Etzioni, têm um papel central no cultivo do caráter pela inculcação de autodisciplina e empatia, que por sua vez permitem o verdadeiro compromisso com valores cívicos e morais. Ao fazer isso, não basta pregar valores às crianças; precisam praticá-los, o que acontece quando as crianças formam as aptidões emocionais e sociais essenciais. Nesse sentido, a alfabetização ção emocional anda de mãos dadas com a educação para ter caráter, desenvolvimento moral e cidadania.
UMA ÚLTIMA PALAVRA
No momento em que concluo este livro, algumas perturbadoras notícias de jornais me chama aa atenção.
Uma anuncia que as armas se tomaram a causa número um de morte nos Estados Unidos, deslocando os acidentes de carro. A segunda diz que no ano passado as taxas de homicídio subiram 3 por cento. Particular mente perturbadora é a previsão nessa segunda matéria, de um criminolo gista de que estamos numa calmaria antes de um vendaval de crime", que virá na próxima década. O motivo que ele dá é que os assassinatos cometidos por adolescentes de até quatorze e quinze anos estão em ascensão, e esse grupo etário representa a crista de uma miniexplosão de bebês. Na próxima década,esse grupo chegará aos dezoito e vinte anos, idade em que os crimes violentos atingem o auge no curso de uma carreira criminosa. Os prenúncios estão no horizonte. Uma terceira matéria diz que nos quatro anos entre 1988 e 1992 cifras do Departamento de Justiça mostram um salto de 68 por cento no número de jovens acusados de assassinato, lesões corporais com agravantes, assalto e estupro com as lesões corporais, apenas, subindo 80 por cento.
Esses adolescentes são a primeira geração a ter não apenas armas, mas armas autornáticas de fácil aquisição para eles, como a geração de seus pais foi a primeira a ter largo acesso às drogas. O uso de armas por adolescentes signifi ca que as desavenças que em dias passados levavam a brigas de socos podem facilmente levar a tiroteios. E, observa um experto, esses adolescentes simplesmente não são muito bons em evitar brigas".
Um dos motivos pelos quais são tão fracos nessa aptidão básica para a vida, claro, é que como sociedade não nos demos o trabalho de assegurar o ensino a toda criança dos pontos essenciais do lidar com a ira e resolver conflitos positivamente nem nos preocupamos em ensinar empatia, controle de irnpulso ou qualquer dos outros fundamentos da competência emocional. Deixando ao acaso as lições emocionais que as crianças aprendem, nos arriscamos largamente a desperdiçar a janela de oportunidade apresentada pela lenta maturação do cérebro para ajudar as crianças a cultivar um saudável repertório emocional.
Apesar do elevado interesse pela alfabetização emocional entre alguns educadores, esses cursos ainda são raros; a maioria dos professores, diretores e pais simplesmente nem sabe que eles existem. Os melhores modelos estão em grande parte fora da corrente principal da educação, num punhado de escolas particulares e algumas centenas de escolas públicas. Claro que nenhum programa, incluindo este, é uma resposta para todo problema. Mas em vista da crise que nós e nossos filhos enfrentamos,

e do volume de esperança oferecido pelos cursos de alfabetização emocional, devemos nos perguntar: Não devíamos estar ensinando essas essencialíssimas aptidões para a vida a toda criança - agora mais que nunca?
E se não, quando?
QUE É EMOÇÃO ?
Uma palavra sobre o que quero dizer sob a rubrica emoção, termo cujo significa do preciso psicólogos e filósofos discutem há mais de um século. Em seu sentido mais literal, o Oxford English Dictiona define emoção como "qualquer agitacão ou perturbação da mente, sentimento, paixão; qualquer estado mental veemente ou excitado". Eu entendo que emoção se refere a um sentimento e seus pensamentos distintos, estados psicológicos e biológicos, e a uma gama de tendências para agir. Há centenas de emoções, juntamente com suas combinações, variações, mutações e matizes. Na verdade, existem mais sutilezas de emoções do que as palavras que temos para defini-las.
Os pesquisadores continuam a discutir sobre precisamente quais emoções podem ser consideradas primárias -o azul, vermelho e amarelo dos sentimentos dos quais saem as misturas - ou mesmo se existem de fato essas emoções primárias. Alguns teóricos propõem famílias básicas, embora nem todos concordem com elas. Principais candidatas e alguns dos membros de suas famílias:
· Ira: fúria, revolta, ressentimento, raiva, exasperação, indignação, vexame, acrimônia animosidade, aborrecimento, irritabilidade, hostilidade e, talvez no extremo, ódio e violência patológicos.

* Tristeza: sofrimento, mágoa, desânimo, desalento, melancolia, autopiedade, solidão, desamparo, desespero e, quando patológica, severa depressão.
Medo ansiedade apreensão, nervosismo, preocupação, consternação, cautela, escrúpulo, inquietação, pavor, susto, terror; e, como psicopatologia, fobia e pânico.
· Prazer felicidade alegria, alívio, contentamento, deleite, diversão, orgulho, prazer sensual, emoção, arrebatamento, gratificação, satisfação, bom humor euforia êxtase e, no extremo, mania.
* Amor aceitação, amizade, confiança, afinidade, dedicação, adoração, paixão, àgape.
* Surpresa choque espanto pasmo maravilha APl`IDlCC B * Nojo desprezo, desdém, antipatia, aversão, repugnância, repulsa.
* Vergonha: culpa, vexame, mágoa, remorso, humilhação, arrependimento ,.
mortificação e contrição. rr1rtríti Claro, esta lista não resolve toda a questão de como caracterizar a emoção.
Por exemplo, que dizer de combinações como o ciúme, uma variante da ira que A n t i também funde tristeza e medo? E das virtudes como esperança e fé, coragem e U a , v 11 1 1 e I " I V perdão, certeza e equanimidade? Ou alguns dos vícios clássicos, sentimentos como dúvidas complacência, preguiça e torpor - ou o tédio? Não há respotas claras; continua o debate científico sobre como classificar as emoções.
A defesa da existência de umas poucas emoções básicas depende em certa medida da descoberta por Paul Ekman, na Universidade da Califórnia, em San Francisco, de que as expressões faciais de quatro delas (medo ira, tristeza e ' Só em anos recentes alegria) são reconhecidas por povos de culturas de todo o mundo inclusive como tão grande parte povos letrados supostamente intocados pela exposição ao cinema ou à :` podemos ser tão racionais televisão -o que sugere sua universalidade Ekman mostrou

fotos que ...em que as emo,cões retratavam expressões faciais de precisão técnica a pessoas em culturas tão melhores avaliações remotas como e da Nova Guiné, uma tribo isolada, na Idade da Pedra, das . por Paul Ekman, diretor montanhas distantes, e constatou que todos em toda parte reconheciam as .. da Califórnia, em San mesmas emoções básicas. Essa universalidade das expressões faciais da da emoção provavelmente foi notada pela primelra vez por Darvin, que a viu como mdlao indício de que as forças da evolução haviam gravado esses sinais em nosso cllstmguem as emoções sistema nervoso central.

Ao buscar princípios básicos, sigo Ekman e outros no pensar nas emoções em Uma Resposta Rápida termos de famílias ou dimensões, tomando as famílias principais ira, tristeza, medo, amor, e assim por diante como exemplos dos intermináveis matizes de A mente emocional nossa vida emocional. Cada uma dessas famílias tem no centro um núcleo · sem parar um momento emocional básico, com os parentes partindo dali em ondas de incontáveis exclui a reflexão deliberada, mutações. Nas ondas externas, estão os estados de espírito, que, em termos técnicos,são mais contidos e duram muito mais que uma emoção. (embora seja relativamente raro permanecer no pleno calor da ira o dia todo, por exemplo, não é tão raro ficar num humor rabugento, irritável, no qual se disparam · u como isso ou isso facilmente ataques mais curtos de ira). Além dos estados de espírito, há os | tempO para pensar nessas temperamentos, a disposição para evocar uma determinada emoção ou estado de espírito que torna as pessoas melancólicas, tímidas ou alegres. E ainda além As aÇões que brotam dessas disposições emocionais, estão os distúrbios das emoções, como a _ forte de certeza, subproduto depressão clínica ou a ansiedade constante, em que alguém se vê perpetuamente COlsas que pode ser absolutamente colhido num estado tóxico. poelra assenta, ou mesmo

CARACTERÍSTICAS DA MENTE EMOCIONAL Uma resposta rápida mas simplória A mente emocional é muito mais rápida que a mente racional, saltando à ação sem parar um momento sequer para pensar no que está fazendo. Sua rapidez exclui a reflexão deliberada, analítica, que é a característica da mente [ensante.Na evolução, essa rapidez, com a máxima probabilidade, girava em torno da mais básica decisão: em que prestar a atenção e,uma vez vigilante, quando digamos, enfrentando outro animal, tomar em frações de segundo decisões como:eu como isso ou isso me come? Os organismos que precisavam parar muito tempo para pensar nessas respostas não tinham probabilidade de ter muita progênie para passar adiante seus genes de ação mais lenta.

As ações que brotam da mente emocional trazem um senso particularmente forte de certeza, subproduto de uma maneira padrão, simplificada, de ver as coisas que pode ser absolutamente intrigante para a mente racional.

Quando a poeira assenta, ou mensmo em meio à resposta, nos vemos pensando:

"Por que fiz isso?" um sinal de que a mente racional está despertando para o momento mas não com a rapidez da mente emocional.

Como o intervalo entre o que dispara uma emoção e sua erupção pode ser praticamente instantaneo, os mecanismos que avaliam a percepção são capazeS de grande velocidade, mesmo em tempo cerebral, calculado em milésimos de segundo. Essa avaliação da necessidade de agir precisa ser automática, tão rápida da que jamais entra no saber consciente.Esse tipo de resposta emocional rápida e rasteira nos toma praticamente antes de sabermos ao certo o que se passa.

Esse rápido modo de percepção sacrifica a precisão pela rapidez, baseando-se em primeiras impressões, reagindo ao quadro total ou aos aspectos mais visíveis Pega tudo de uma vez, como um todo, reagindo sem perder tempo com a análise conscienciosa. Vívidos elementos podem determinar essa impressão, pesando mais que uma cuidadosa avaliação dos detalhes. A grande vantagem é que a mente emocional pode ler uma realidade emocional ele está furioso comigo ela está mentindo; isso está deixando-o triste) num instante, fazendo o julga mento fulminante que nos diz do que nos acautelar, em quem confiar, quem está em apuros. A mente emocional é nosso radar para o perigo; se nós (ou nossos antepassados na evolução) esperássemos que a mente racional fizesse alguns desses julgamentos, poderíamos não apenas estar errados mas mortos. A desvantagem é que essas impressões e julgamentos intuitivos, como são feitos num estalar de dedos, podem ser errados ou mal dirigidos.
Paul Ekman sugere que essa rapidez, em que as emoções podem nos tomar antes de sabermos bem que começaram, é essencial para que sejam tão adaptáveis: mobilizam-nos para responder a fatos urgentes sem perder tempo ponderando se reagir ou como responder. Usando o sistema que desenvolveu para detectar emoções por sutis mudanças na expressão facial, ele pode identificar microemoções que passam pelo rosto em menos de meio segundo.
Ekman e seus colaboradores descobriram que as expressões emocionais começam a aparecer em mudanças na musculatura facial uns poucos milésimos de segundo após o fato que dispara a reação e que as mudanças fisiológicas típicaS de uma determinada emoção - como uma mudança no fluxo sanguíneo e um aumento dos batimentos cardíacos - também levam apenas frações de segundo para começar. Essa rapidez se aplica sobretudo à emoção intensa, como o medo de uma ameaça súbita.
Ekman afirma que, em termos técnicos, o calor pleno das emoções é muito breve, durando mais apenas segundos que minutos, horas ou dias. Seu raciocínio é que seria má adaptabilidade uma emoção se apoderar do cérebro e do corpo por longo tempo, independentemente das mudanças nas circunstâncias. Se as emoções causadas por um único fato continuassem a dominar-nos, sem variar após ele ter passado e independente do que mais se passasse à nossa volta,
nossos Sentimentos seriam guias medíocres para a ação. Para as emoções durarem mais, o gatilho tem de ser mantido, na verdade evocando continuamente a emoção como a perda de um ente querido nos mantém enlutados. Quando os sentimentos persistem durante horas, em geral são como estados de espírito, uma forma contida Os estados de espírito estabelecem um tom afetivo, mas não são tão fortes modeladores do modo como percebemos e agimos quanto o alto calor da plena emoção.
Primeiros Sentimentos, Segundos Pensamentos
Como a mente racional leva um ou dois momentos mais para registrar e reagir do que a mente emocional, o "primeiro impulso" numa situação emocional é do coração, não da cabeça Há também um segundo tipo de reação emocional, mais lenta que a resposta rápida, que fervilha e fermenta primeiro em nossos pensamentos antes de levar ao sentimento. Essa segunda rota para o disparo de emoções é mais deliberada, e, tipicamente, temos consciência dos pensamentos que levam a ela. Nesse tipo de reação emocional, há uma avaliação mais extensa:
nossos pensamentos cognição desempenham o papel-chave na determinação de quais emoções serão despertadas. Assim que fazemos a avaliação "esse taxista está me roubando", ou "esse bebê é lindo" , segue-se uma resposta emocional adequada. Nessa

seqüência mais lenta, um pensamento mais articulado precede o sentimento. Emoções mais complexas, como o embaraço ou a apreensão com uma prova próxima, seguem essa rota mais lenta, levando segundos ou minutos para desenvolver-se são emoções que resultam de pensamentos.
Em contraste, na seqüência de resposta rápida, o sentimento parece preceder ou ser simultâneo com o pensamento. Essa reação emocional de fogo rápido assume o comando em situações que têm a urgência da sobrevivência primal.
Esse é o poder das decisões rápidas: mobilizam-nos num instante para enfrentar uma emergência Nossos sentimentos mais intensos são reações involuntárias;
não decidimos quando vão explodir. "O amor", escreveu Stendhal, "é como uma febre que vem e vai, independentemente da vontade." Não só o amor, mas também nossas iras e receios se apoderam de nós, parecendo mais acontecer a nos do que ser nossa escolha." É o fato de não podermos escolber as emoções que temos"
observa Ekman, que permite que as pessoas justifiquem suas ações dizendo que estavam tomadas pela emoção.
Assim como há rotas rápidas e lentas para a emoção uma pela percepção imediata e outra pelo pensamento refletido, também há emoções que vêm a Convite. Um exemplo é o sentimento manipulado de propósito, o recurso dos atores, como as lágrimas que brotam quando lembranças tristes são propositalmente exploradas para o efeito que eles querem. Mas os atores são apenas mais habilidosos que o resto de nós no uso intencional da segunda rota para a emoção o sentimento via pensamento. Embora não possamos facilmente mudar que emoções específicas um certo tipo de pensamento vai disparar, muitas vezes podemos e o fazemos escolher o que pensar. Assim como a fantasia sexual leva a sentimentos sexuais, também lembranças felizes nos alegram, e pensam tos melancólicos nos deixam sorumbáticos.
Mas a mente racional em geral não decide que emoções "devemos" ter. Em vez disso, nossos pensamentos tipicamente nos chegam como um fait accompli. O que a mente racional pode em geral controlar é o curso dessas reações. Tirando umas poucas exceções não decidimos quando ficar furiosos, tristes, e assim por diante
Uma Realidade Simbólica, Infantil
A lógica da mente racional é associativa; toma elementos que simbolizam uma realidade, ou disparam uma lembrança dela, como se fossem a própria realidade É por isso que simples símiles, metáforas e imagens falam diretamente à mente emocional, como fazem as artes romances, filmes, poesia, música, teatro, ópera. Grandes mestres espirituais, como Buda e Jesus, tocaram o coração de seus discípulos falando na linguagem da emoção, ensinando por parábolas, fábulas e contos. Na verdade, o símbolo e o ritual religiosos pouco sentido fazem do ponto de vista racional; são expressos no vernáculo do coração.
Essa lógica do coração da mente emocional é bem descrita por Freud em seu conceito de processo primário" de pensamento; é a lógica da religião e da poesia, da psicose e das crianças, do sonho e do mito (como disse Joseph Campbell: "Os sonhos são mitos privados; os mitos são sonhos partilhados"). O processo primário é a chave que abre os sentidos de obras como o Ulisses de JamesJoyce: no processo primário de pensamento, livres associações determinam o fluxo de uma narrativa; um objeto simboliza outro; um sentimento desloca outro e fica em seu lugar; todos são condensados em partes. Não há tempo, não há leis de causa e efeito. Na verdade, não existe um Não no processo primário;

tudo é possível. O método psicanalítico é em parte a arte de decifrar e desenredar essas substituições de sentido.
Se a mente emocional segue essa lógica e suas regras, com um elemento representando outro, nada precisa ser necessariamente definido por sua identidade objetiva: o que importa é como tudo é percehido; tudo é o que parece ser. O que alguma coisa nos lembra pode ser mais importante do que o que ela "é". Na verdade, na vida emocional, as identidades podem ser como um holograma, no sentido de que uma única parte evoca o todo. Como observa Seymour Epstein, enquanto a mente racional faz ligações lógicas entre causas e efeitos a mente emocional é indiscriminada, ligando coisas que apenas têm traços visíveis semelhantes.
A mente emocional é infantil em muitos aspectos, e tanto mais quanto mais forte se torna a emoção. Um aspecto é o pensamento categórico, onde tudo é em preto e branco, sem matizes de cinzento; alguém mortificado por um fauc pas pode ter o pensamento imediato: "Eu sempre faço tudo errado." Outro sinal desse modo infantil é o pensamento personalizado, com as coisas sendo vistas com uma distorção centrada em nós mesmos, como o motorista que, após um acidente explicou que "o poste do telefone veio direto pra cima de mim".
Esse modo infantil se confirma a si mesmo, eliminando ou ignorando lembranças de fatos que solapariam suas crenças e pegando aqueles que as apóiam. As crenças da mente racional são hesitantes; novos indícios podem não confirmar uma crença e substituí-la por uma nova raciocina segundo indícios objetivos. A mente emocional, porém, toma suas crenças como verdades absolutas, e assim desconta qualquer indício contrário. Por isso é tão difícil raciocinar com alguém emocionalmente perturbado: por mais válida que seja a nossa argumentação, de um ponto de vista lógico, não tem nenhum peso se não se encaixa na convicção emocional do momento. Os sentimentos se justificam a si mesmos, com uma série própria de percepções e "provas".
O Passado Imposto ao Presente
Quando algum traço de um fato parece semelhante a uma lembrança de forte carga emocional do passado, a mente emocional responde disparando os sentimentos que acompanharam o fato lembrado. A mente emocional reage ao presente como se fosse o passado. O problema é que, sobretudo quando a avaliacão é répicla e automática, podemos não compreender que o que valia antes nao vale mais. Alguém que aprendeu, em dolorosas surras na infância, a reagir a uma carranca de ira com intenso medo e antipatia terá essa reação em certa medida mesmo na idade adulta, quando a carranca não traz tal ameaça.
Se os sentimentos são fortes, as reações disparadas .São óbvias. Mas, se os sentimentos são vagos ou sutis,talvez não compreendamos exatamente a reação emocional que estamos tendo, mesmo que ela matize sutilmente a maneira de reagirmos ao momento. Os pensamentos e reações nesse momento tomarão a coloração de pensamentos e reações de então, embora possa parecer que a reação se deve apenas à circunstância do momento. Nossa mente emocional aparelha a mente racional para seus fins, por isso apresentamos explicações para nossos sentimentos e reações racionalizações justificando-os em termos do momento presente sem perceber a influência da memória emocional. Nesse sentido, podemos não ter idéia do que de fato se passa, embora possamos ter a convicção de saber exatamente o que se passa. Nesses momentos, a mente emocional arrastou a mente racional, pondo-a para servir seus próprios fins.

Realidade específica de um estado
O funcionamento da mente emocional é em grande parte específico de um estado, ditado pelo sentimento particular dominante num dado momento A maneira como pensamos e agimos quando nos sentimos romanticos é inteiramente diferente de como nos comportamos quando furiosos ou abatidos; na mecanica da emoção, cada sentimento tem seu próprio repertório distinto de pensamentos reações e até mesmo lembranças. Esses repertórios específicos de estados tornam-se mais predominantes em momentos de intensa emoção.
Um sinal de que esse repertório está ativo é a memória seletiva. Parte da resposta da mente a uma situação emocional é reembaralhar as lembranças e as opções de ação para que as mais relevantes fiquem em cima da hierarquia e assim sejam mais prontamente usadas. E, como vimos, cada grande emoção tem sua assinatura biológica característica, um padrão de mudanças avassaladoras que arrastam o corpo quando essa emoção se toma ascendente, e um conjunto único de sinais que o corpo envia automaticamente quando sob o seu domínio.
APÊNDICE C Os Circuitos Neurais Do Medo
A amígdala é a central do medo. Quando uma rara doença cerebral destruiu a amígdala (mas não outras estruturas do cérebro) na paciente que os neurologistas chamam de "S.M.", o medo desapareceu do repertório mental dela. Tornou-se incapaz de identificar expressões de medo no rosto dos outros e de apresentá-las no seu. Como disse seu neurologista:
Se alguém pusesse um revólver na cabeça de S.M., ela saberia intelectualmente que estava com medo, mas não sentiria medo como eu e você.
Os neurocientistas mapearam os circuitos do medo talvez em detalhes mínimos, embora na presente vanguarda desse campo ainda não se tenham pesquisado os circuitos completos de nenhuma das emoções. O medo é um bom exemplo para compreender a dinâmica neural da emoção. Na evolução, tem um destaque especial: talvez mais que qualquer outra emoção, é fundamental para a sobrevivência Claro, nos tempos modernos, o medo deslocado é a praga da vida diária, fazendo-nos sofrer inquietações, angústia e preocupações comuns ou, no extremo patológico, ataques de pânico, fobias ou distúrbios obsessivos compulsivos.
Digamos que você está sozinho em casa uma noite, lendo um livro e, de repente, ouve um estrondo em outro aposento. O que se passa em seu cérebro nos próximos momentos oferece uma janela para os circuitos neurais do medo e o papel da amígdala como sistema de alarme. O primeiro circuito cerebral envolvido simplesmente recebe esse som como ondas físicas brutas e o transforma na linguagem do cérebro para alertar você. Esse circuito vai do ouvido ao tronco cerebral e depois ao tálamo. Dali, dois ramos se separam: um feixe menor de projeções leva à amígdala e ao vizinho hipocampo; o outro caminho, mais longo, leva ao córtex auditivo no lobo temporal, onde os sons são classificados e compreendidos.
O hipocampo, um sítio de armazenamento chave da memória, classifica
rapidamente esse 'estrondo" comparando-o com outros sons semelhantes que você ouviu, para saber se é conhecido é um "estrondo" que você reconhece facilmente? Enquanto isso, o córtex auditivo faz uma análise mais sofisticada do som, para entender sua origem será o gato? Uma janela batendo ao vento?
Um ladrão? O córtex auditivo apresenta sua hipótese - pode ser o gato derrubando a lâmpada da mesa, digamos, mas também pode ser um ladrão e envia essa mensagem

para a amígdala e o hipocampo, que rapidamente a comparam com lembranças semelhantes.
Se a conclusão é tranquilizadora (apenas a janela que bate quando venta muito), o alerta geral não sobe para o nível seguinte. Mas se você ainda não sabe ao certo, outra bobina de circuitos, ressonando entre a amígdala, o hipo campo e o córtex pré-frontal, aumenta sua incerteza e prende sua atenção, deixando ainda mais preocupado com a identificação da origem do som. Se dessa análise mais precisa não vem nenhuma resposta satisfatória, a amígdala dispara um alarme, sua área central ativando o hipotálamo, o tronco cerebral e o sistema nervoso autônomo.
A soberba arquitetura da amígdala como sistema central de alarme do cérebro torna-se evidente nesse momento de apreensão e ansiedade subliminar. Os vários
feixes de neurônios na amígdala têm, cada um, um conjunto distinto de projeções com receptores afinados para diferentes neurotransmissores, como as empresas de alarme doméstico, onde operadores estão de prontidão para enviar chamadas aos bombeiros, à polícia e a um vizinho sempre que um sistema de segurança doméstico anuncia problemas.
Diferentes partes da amígdala recebem diferentes informações. Para o núcleo lateral da amígdala vêm projeções do tálamo e dos córtices auditivo e visual.
Os cheiros, via bulbo olfativo, vão para a área corticomedial da amígdala, e os gostos e mensagens vindos das vísceras vão para a área central.
Esses sinais que chegam, fazem da amígdala uma sentinela contínua, escrutinando toda experiência sensória.
Da amígdala, estendem-se projeções para toda parte importante do cérebro.
Das áreas centrais e mediais, um ramo vai para as áreas do hipotálamo que secretam a substância de resposta de emergência, o hormônio que libera corticotropina (CRH), que mobiliza a reação lutar-ou-fugir, via uma cascata de outros hormônios. A área basal da amígdala envia ramos para o corpus striatum ligando-se ao sistema de movimento do cérebro.
E, via núcleo central, a amígdala envia sinais para o sistema nervoso autônomo'pela medula, ativando uma ampla gama de respostas exageradas no sistema cardiovascular, nos músculos e nas entranhas.
Da área basolateral partem ramos para o córtex cingulado e das fibras como "cinzento central", células que regulam os grandes músculos do esqueleto. São essas células que fazem um cachorro rosnar e arqueiam as costas do gato que ameaça um invasor de seu território. Nos seres humanos esses mesmos circuitos comprimem os músculos das cordas vocais, criando a voz esganiçada de pavor.
Ainda outro caminho que parte da amígdala leva ao locus ceruleus no tronco cerebral, que por sua vez fabrica a norepinefrina (também chamada de "noradrenaiina) e a dissemina por todo o cérebro. O efeito final da norepinefrina é aumentar a reatividade geral das áreas do cérebro que a recebem, tornando os circuitos sensórios mais sensíveis. A norepinefrina impregna o córtex, o tronco cerebral e o próprio sistema límbico, em essência deixando o cérebro tinindo.
Agora mesmo o mais comum estalido da casa pode enviar um tremor de medo por todo o seu corpo. A maioria dessas mudanças se passa fora da consciência, de modo que você ainda não sabe que está com medo.
Mas quando começa de fato a senti-lo quer dizer, quando a ansiedade que estava inconsciente vara a consciência a amígdala inconsutiimente ordena uma resposta em

larga escala. Manda sinais às células no tronco cerebral para que ponham uma expressão de medo em seu rosto, o deixem nervoso e assustadiço, paraiisem movimentos sem relação que seus músculos tinham em andamento, acelerem o ritmo cardíaco e elevem a pressão do sangue, e reduzam sua respiração (você pode se ver de repente contendo-a quando primeiro sente o medo, para melhor ouvir aquilo de que tem medo). Isso é apenas parte de uma ampla série de mudanças cuidadosamente coordenadas que a amígdala e àreas relacionadas organizam quando comandam o cérebro numa crise.
Enquanto isso, a amígdala, junto com o interligado hipocampo, dirige as células que enviam neurotransmissores-chave, por exemplo, para disparar liberações da dopamina, que o leva a fixar a atenção na origem do medo os sons estranhos e põe seus músculos de prontidão para reagir de acordo. Ao mesmo tempo, a amígdala envia sinais às áreas sensórias da visão e atenção, assegurando-se de que os olhos procurem o que é mais importante para a emergência imediata. Simultaneamente, sistemas da memória cortical são reembaralhados para que o conhecimento e as lembranças mais importantes para essa Urgência emocional sejam mais prontamente trazidos de volta, tomando precedência sobre outros fios de pensamento menos importantes.
Assim que esses sinais são enviados, você está sintonizado no medo total:
toma Consciência do aperto das entranhas, do coração acelerado, da contração dos mÚsculos do pescoço e dos ombros, do tremor nos membros; o corpo se imobiliza no lugar, enquanto você força a atenção em busca de outros sons, e a mente dispara com possíveis perigos ocultos e meios de responder. Toda essa seqüência da surpresa à incerteza, à apreensão e ao medo Pode comprimir-se em mais ou menos um segundo.
(Para mais informção,ver Galens Prophecy)
A profecia de Galeno, de Jerome Kagan. Nova Iorque: Basic Books, 1994
APÊNDICE D
Consórcio W.T Grant:
Ingredientes Ativos dos Programas de Prevenção Entre os ingredientes-chave de programas eficazes estão:
APTIDÕES EMOCIONAIS
Identificar e rotular sentimentos Expressar sentimentos Avaliar a intensidade dos sentimentos Lidar com sentimentos Adiar a satisfação Controlar impulsos Reduzir tensão Saber a diferença entre sentimentos e ações
APTIDÕES COGNITIVAS
Falar consigo mesmo - ter um diálogo interior", como uma forma de enfrentar um assunto ou reforçar o próprio comportamento.
Ler e interpretar indícios sociais - por exemplo, reconhecer influências Sociais sobre o comportamento e ver-se na perspectiva da comunidade maior.
Usar etapas para resolver problemas e tomar decisões - por exemplo, controlar impulsos estabelecer metas, identificar ações altemativas, prever conseqüências.
Compreender a perspectiva dos outros.
Compreender normas de comportamento (qual comportamento é adequado ou não).
Autoconsciência - por exemplo, criar expectativas realistas para si
APTIDÕES COMPORTAMENTAIS
Não verbais comunicar-se por contato ocular, expressão facial, tom de voz, gestos e assim por diante.

Verbais fazer pedidos claros, responder eficientemente à crítica, resistir a influências negativas, ouvir os outros, participar de grupos positivos de colegas
Fonte: W.T. Grant Consortium on the School-Based Promotion of Soci Competence, "Drug and Alcohol Prevention Curricula”
Care (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).
APÊNDICE E O CURRÍCULO DA Ciência DO EU
Principais componentes:
Atoconsciência: observar-se e reconhecer os próprios sentimentos; formar um vocabulário para os sentimentos; saber a relação entre pensamentos, sentimentos e reaões.
Tomada de decisão pessoal: examinar suas acões e conhecer as conseqüências delas; saber se uma decisão está sendo governada por pensamento ou sentimento; aplicar essas intuições a questões como sexo e drogas.
Lidar com sentimentos: monitorar a "conversa consigo mesmo" para surpreender mensagens negativas como repreensões internas; compreender o que está por trás de um sentimento (por exemplo, a mágoa por trás da ira); encontrar meios de lidar com medos e ansiedades, ira e tristeza.
Lidar com a tensao aprender o valor de exercícios, imagística orientada, métodos de relaxamento.
Empatia: compreender os sentimentos e preocupacões dos outros e adotar a perspectiva deles; reconhecer as diferencas no modo como as pessoas se sentem em relação às coisas.
Comunicações falar efetivamente de sentimentos; tornar-se um bom ouvinte e perguntador; distinguir entre o que alguém faz ou diz e suas próprias reações ou julgamento a respeito; enviar mensagens do "Eu" em vez de culpar.
Auto-revelação valorizar a franqueza e construir confiança num relacionamento; saber quando é seguro arriscar-se a falar de seus sentimen tos
Intuição: identificar padrões em sua vida e reações emocionais; reconhecer padrões semelhantes nos outros.
Auto-aceitação sentir orgulho e ver-se numa luz positiva, reconhecer suas forças e fraquezas, ser capaz de rir de si mesmo.
-Responsabilidade pessoal assumir responsabilidade; reconhecer as consequências de suas decisões e ações, aceitar seus sentimentos e estados de espírito, ir até o fim nos compromissos (por exemplo, nos estudos)
-Assertividade: declarar suas preocupações e sentimentos sem ira nem passividade.
Dinâmica de grupo: cooperação; saber quando e como conduzir, quando conduzido.
-solução de conflitos : como lutar limpo com outras crianças, com os pais, com os professores; o modelo vencer \ vencer para negociar acordos.